№19 (391) сентябрь–октябрь 2011

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Хотите родить двойню — пейте молоко

стр. 10

Кошмарики

ВСПОМНИЛ О ДОЧКЕ

В органы социальной защиты Казани обратился мужчина с просьбой выдать ему компенсацию за дочь, погибшую при катастрофе теплохода «Булгария». Получив заявление, чиновники сделали запрос в районный отдел судебных приставов. Выяснилось, что мужчина не платил алименты на содержание девочки с мая 2009 года и объявлен в розыск. Задолженность по алиментам составляла более 260 тысяч рублей.

МАМА ВРАЧЕЙ НЕ ЛЮБИЛА...

В Московской области из-за несвоевременной медицинской помощи погиб трехмесячный ребенок. 32-летняя мама девочки не любит медицину, но самое ужасное, что она отказалась от прививок, лекарств и вообще лечения у врачей. Проблемы со здоровьем у ребенка решала гомеопатией, народной медициной и с помощью советов «умных» людей. Когда у дочери появился кашель, женщину не насторожило даже то, что у девочки посинели губы и ногти. Лечила виртуально вместо того, чтобы вызвать «скорую». Она смазала девочке полу календулой и дала понюхать кофе, а сама выпила валерьянки. Когда это не помогло, мать все же показала дочку настоящему врачу. У девочки выявили пневмонию, но было слишком поздно.

ПОДРОС И ОТОМСТИЛ

В Москве произошло жестокое убийство: погиб 21-летний Алексей. На его теле обнаружили 20 ножевых ранений. Убийцей оказался 19-летний парень, который несколько лет назад учился с убитым в одной школе. Выяснилось, что, будучи старшеклассником, Алексей унижал его, оскорблял, называя дебилом, систематически избивал парня на глазах у сверстников, отбирал карманные деньги. Школьник не мог дать сдачи старшекласснику, а обида копилась. Как оказалось, Алексей продолжал оскорблять юношу и после окончания школы, поэтому убийца и не раскаялся. Он сказал, что смерть Алексея избавила других парней от его издевательств. После расправы убийца отправился в церковь, поставил свечку и поблагодарил Бога за то, что помог ему набраться смелости и навсегда избавиться от обидчика.

ДОМАШНЕЕ МОЛОКО ЛЕТОМ И ОСЕНЬЮ БОГАЧЕ ВИТАМИНАМИ, ВЕДЬ КОРОВЫ ЕДЯТ СВЕЖУЮ ТРАВУ. А ЗИМОЙ ОНО БОЛЕЕ ЖИРНОЕ.

Полезно знать

● Ученые из США нашли интересную взаимосвязь между заболеваниями полости рта и лишним весом. Оказалось, что у тучных людей десны воспаляются чаще, чем у тех, кто имеет нормальный вес. Есть и обратная связь: такое заболевание десен, как периодонтит, повышает риск сахарного диабета и многих сердечно-сосудистых проблем.

● Вдыхание дыма от фейерверков, особенно зеленых, может спровоцировать приступ астмы и привести к обострению заболеваний дыхательных путей — к такому выводу пришли австрийские ученые. У некоторых посетителей пиротехнических шоу обостряется бронхит. В ближайшем будущем в Австрии намерены разработать пиротехнику, не содержащую опасных для здоровья веществ.

● Одноразовые пластиковые тарелки и стаканы непригодны для горячей пищи, к такому выводу пришли итальянские ученые, проведя эксперименты с этой посудой. При нагревании выше 80 °С пластик выделяет вредные химические соединения, и посуда становится опасной для здоровья.

Новости

УКРАИНА закупила вакцины от укусов ядовитых пауков каракуртов и гадюк — очень своевременно нынешним летом. Только в Херсонской области 24 человека пострадали от укусов пауков и 13 — от гадюк.

ШВЕЙЦАРСКИЕ хирурги впервые в мире провели операцию по пересадке искусственной трахеи. На синтетический орган нарастили материал из стволовых клеток пациента. Это сделало риск отторжения минимальным. Причиной операции стал рак дыхательных путей. Прооперированный 60-летний пациент уже пошел на поправку.

НЕМЕЦКИЕ исследователи пообещали, что скоро любую группу крови можно будет изменить на универсальную и переливать ее любому пациенту. Это открытие поможет решить проблему дефицита донорской крови.

ИСПАНСКИЕ хирурги провели первую в мире операцию по пересадке обеих ног. Операция длилась 15 часов. Молодому мужчине после аварии пришлось ампутировать обе ноги выше колена, и операция была единственным шансом снова начать ходить, поскольку при такой «высокой» ампутации человек не может пользоваться протезами.

УКРАИНСКИЕ ученые нашли способ удаления камней из почек без операции. Специальный состав вводят через катетер в мочеточник, и он растворяет камни. Пациент может амбулаторно лечиться несколько раз в день по полчаса. Процедура стоит дешевле, чем дробление камней ультразвуком, и проходит без осложнений.

ДЕТИ растут в основном во сне, обнаружили норвежские ученые. Во сне происходит выработка гормона роста, поэтому дети, которые страдают расстройствами сна, растут плохо.

■ ТОЛЬКО В ПОНЕДЕЛЬНИК УТРОМ ОЩУЩАЕШЬ, КАКАЯ У ТЕБЯ НА САМОМ ДЕЛЕ МЯГКАЯ И ТЕПЛАЯ ПОСТЕЛЬ.

■ ХОРОШО ТАМ, ГДЕ НАС НЕТ, НЕ БЫЛО И НЕ БУДЕТ.

Актуально

Опухоль легко наговорить

ПО МНЕНИЮ ИЗВЕСТНОГО В МИРЕ НЕЙРОХИРУРГА ВИНИ КУРАНЫ, ЛЕТ ЧЕРЕЗ ДЕСЯТЬ МИР ОЖИДАЕТ ВСПЫШКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОПУХОЛЯМИ МОЗГА. ВЕДЬ РАКОВАЯ ОПУХОЛЬ РАЗВИВАЕТСЯ ПО МЕНЬШЕЙ МЕРЕ ДЕСЯТЬ ЛЕТ.

Онкология — не единственная угроза от излучения мобильных телефонов. Страдают мозг и нервная система. Ткани мозга нагреваются, человек становится вялым, раздражительным, его чаще одолевает бессонница. Особенно от мобильника страдают дети. Кости черепа у малышей тонкие, поэтому волны проходят через них легче и наносят больший вред, чем взрослым. Ухудшаются память и умственные способности. По мнению известного в мире нейрохирурга Вини Кураны, лет через десять мир ожидает вспышка заболеваемости опухолями мозга. Ведь раковая опухоль развивается по меньшей мере десять лет.

Еще одной мишенью электромагнитных волн является щитовидная железа. Под воздействием излучения она, как и мозг, нагревается, а это приводит к серьезному сбою в работу органа. Обмен веществ нарушается, гормоны поступают в организм с перебоями. Это может привести к полноте и бесплодию.

«Сотовые» волны сильно снижают уровень гемоглобина — жизненно важного белка, разносящего кислород по всему организму. У человека наступает упадок сил. И это далеко не все: электромагнитные волны разрушают иммунные клетки, защищающие организм от опасных бактерий и вирусов, и человек становится уязвимым для инфекции.

Немецкие ученые тоже подтвердили: излучение провоцирует мутацию клеток, что приводит к возникновению рака. И настойчиво советуют не носить сотовый телефон в нагрудном кармане. Ведь даже если телефон не работает, он дает небольшое излучение и нарушает работу сердечного ритма.

Врачи предупреждают:

* Если говорить по сотовому больше 20 минут в сутки, можно легко заработать опухоль головного мозга за 4-5 лет.

* Любители поболтать по мобильному более 3 часов в день получают недопустимую дозу облучения, даже не подозревая, что мобильник наносит вред их здоровью.

* Большинство из нас кладут телефон у изголовья на ночь, а каждый третий пользуется двумя телефонами.

Вряд ли мы откажемся от мобильной связи. И все же постарайтесь обезопасить себя.

* Сократите количество и длительность звонков. Если есть возможность, пишите SMS — это безопаснее.

* Не прижимайте трубку к уху, держите на расстоянии хотя бы нескольких сантиметров.

■ ЕСЛИ ГОВОРИТЬ ПО СОТОВОМУ БОЛЬШЕ 20 МИНУТ В СУТКИ, МОЖНО ЛЕГКО ЗАРАБОТАТЬ ОПУХОЛЬ ГОЛОВНОГО МОЗГА ЗА 4-5 ЛЕТ.

■ ЛЮБИТЕЛИ ПОБОЛТАТЬ ПО МОБИЛЬНОМУ БОЛЕЕ 3 ЧАСОВ В ДЕНЬ ПОЛУЧАЮТ НЕДОПУСТИМУЮ ДОЗУ ОБЛУЧЕНИЯ, ДАЖЕ НЕ ПОДОЗРЕВАЯ, ЧТО МОБИЛЬНИК НАНОСИТ ВРЕД ИХ ЗДОРОВЬЮ.

Думай, думай

* Не носите аппарат близко к телу — на шее, в карманах джинсов или рубашки. Желательно, чтобы телефон лежал у вас в сумочке.

* Максимальное излучение идет, когда вы дозваниваетесь до абонента и идут гудки. В это время телефон надо держать на максимальном расстоянии от головы. Когда вы уже дозвонились, мощность излучения падает в разы.

* Ночью телефон лучше отключать. Даже в режиме ожидания трубка излучает. Если это невозможно, держите его не ближе чем в метре от головы.

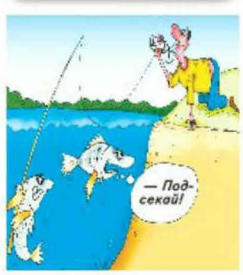
* Беременным женщинам вообще не рекомендуется часто пользоваться сотовой связью. Эмбрионы сверхчувствительны к волнам. Облучается все тело малыша.

* Категорически нельзя заряжать телефон у прикроватной розетки, иначе получите опасное излучение.

* Если ребенок играет в игры на телефоне, установите режим «полет». В таком режиме телефон не излучает.

* Антенна телефона не должна перекрываться металлическими частями чехла — а таких условиях телефон вынужден повышать мощность излучения для достижения устойчивой связи.

* И еще один полезный совет: когда набираете номер телефона, держите трубку подальше от головы.



Ёшкин кот!

В Китае туберкулёз лечат... медведками

Их ловят, сушат, толкут в ступке, а полученный порошок смешивают с каким-нибудь сладким сиропом. Едят такое снадобье примерно по 3 ст. ложки (хотя четкой дозы нигде не прописано) 2-3 раза в день в любое время, запивая теплой водой. Обычно через 2-3 дня приема у больного появляется аппетит, и он начинает быстро поправляться. В чем же дело? Парижские ученые выяснили секрет. Оказывается, лейкоциты в крови медведок могут обволакивать и полностью растворять туберкулезные палочки! И все-таки туберкулез — серьезный недуг, и лечить его должен только врач!

Сенсация

Парализованного поставили на ноги

Человек, который в течение 4 лет не мог даже пошевелить пальцами ног, теперь ходит по беговой дорожке.

Американец Роб Саммерс был заядлым баскетболистом. В 2006 году в составе своей команды даже выиграл американский чемпионат. Однако летом того же года его сбила машина. Водитель скрылся с места аварии, а Роб получил серьезное повреждение позвоночника. Саммерс остался наполовину парализованным.

Недавно хирурги вживили Робу в позвоночник 16 электродов. С их помощью спинной мозг получал сигналы. Роб ежедневно пытался снова передвигать ноги. Буквально через несколько дней он уже смог стоять без посторонней помощи, а с ней — в течение нескольких минут даже переступать с ноги на ногу. Никто из врачей в это не верил, они просто боялись в это верить. Но случилось чудо! Сейчас Роб самостоятельно справляет нужду — раньше он не мог контролировать эту потребность своего организма. Он способен шевелить пальцами ног, двигать бедрами, сгибать колени и голеностопный сустав, ходить по беговой дорожке. Все это потребовало огромных усилий и тренировок, однако в результате полностью изменило его жизнь. «Для человека, который в течение 4 лет не мог даже пошевелить пальцами ног, возможность самостоятельно стоять — потрясающее ощущение», — говорит Роб. Очереди на операцию ожидают 4 пациента. Этот способ лечения находится еще на стадии разработки. Однако следите за новостями...

Для гипертоников, и не только

Инсульт от рюмки водки

ЕСЛИ ВЫ ГИПЕРТОНИК СО СТАЖЕМ И НЕ МЫСЛИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ БЕЗ РЮМКИ ВОДКИ ИЛИ КОНЬЯКА, БОКАЛА ВИНА, БАНКИ ПИВА — ИМЕЙТЕ В ВИДУ, ЧТО ВАШИ ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ НАХОДЯТСЯ ПОД УГРОЗОЙ.

Споры о вреде и пользе алкоголя не затихают уже много десятилетий подряд. Что полезней: вино или пиво? Какое вино полезно для сердца: красное или белое? Сколько алкоголя в день может позволить себе гипертоник? Однозначных ответов на эти вопросы как не было, так и нет. Бесспорно одно: многочисленными исследованиями доказано, что алкоголь увеличивает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, поднимает артериальное давление, способствует увеличению веса и уровня триглицеридов в крови. Лишь очень здоровый человек может позволить себе выпить бокал хорошего вина за ужином. Для сердечников приводим такие цифры и факты.

Девять из десяти инсультов являются ишемическими, то есть происходят, когда тромб перекрывает просвет артерий. В такой ситуации малая доза алкоголя действительно может предотвратить инсульт. Но... Если человеку грозит геморрагический инсульт, который случается из-за разрыва сосуда внутри мозга или на поверхности, то в этом случае алкоголь не защитит. Более того, даже незначительная доза алкоголя в день повышает риск геморрагического инсульта в 2-3 раза.

Чем объяснить столь странные «взаимоотношения» алкоголя с инсультами? Дело в том, что алкоголь разжижает кровь. Это свойство позволяет ему снижать риск образования тромба в сосуде, а значит, и ишемического инсульта. Но эта же способность алкоголя разжижать кровь становится губительной для того человека, у которого есть риск геморрагического инсульта — в этом случае даже «безобидный» стакан пива может спровоцировать внезапное кровотечение.

Кроме того, пьяный человек теряет контроль над самочувствием. Он не чувствует повышения давления. Это опасно. Тем, у кого давление постоянно «скачет», медики советуют отказаться от алкоголя.

Если вы гипертоник со стажем и не мыслите свою жизнь без ежедневного приема внутрь горячительных напитков — рюмки водки или коньяка, бокала вина, банки пива — имейте в виду, что не только ваше здоровье, но и жизнь находятся под угрозой.

Очень часто спиртные напитки несовместимы с лекарствами. Но тем не менее многие, принимая какое-либо лекарство, позволяют себе выпить стопочку-другую водочки или бокал вина. А зря. Последствия могут быть самые печальные. При совместном приеме алкоголя со снотворными препаратами не только увеличивается снотворный эффект, но и усиливается отравление организма токсинами, что может привести к остановке дыхания.

Спиртное повышает давление, увеличивает частоту сердечных сокращений, снижает уровень глюкозы в крови. При совместном приеме алкоголя с антидепрессантами («Ауроликс», «Пиразидол», «Ниамид», «Нуредал») возникает угрожающая жизни тахикардия, резко повышается артериальное давление вплоть до гипертонического криза).

Если же вы решились выпить спиртное в период лечение «Дигоксином», «Коргликоном», мочегонными препаратами, то рискуете заработать инфаркт или инсульт. При сочетании алкоголя с антикоагулянтами типа «Варфарина» и «Фенилина», оказывающими влияние на свертываемость крови, может быть кровотечение.

В. С. Секирская, кардиолог, врач I категории

Я не упрекала сына за пьянство, знала — бесполезно. Просто искала выход...

Сколько писем в «Айболите» от матерей, чьи дети пьяницы! Просят рецепты, чтобы избавить от этой напасти и спасти их. А один мужчина, помню, клал листики любистока как пряность и вдруг перестал пить. Удивился: с чего бы это? А потом прочитал, что эта трава от алкоголизма. Но все мы разные. Ему любисток, может, и помог, а другому нет. Однажды, прочитав такую исповедь, я в душевном порыве написала стихи для одного читателя «Айболита». Не знала, что впереди меня ждет та же участь, что и его мать. Мой сын пришел из армии и стал пить. Не знаю, может, армия так травмирует психику парней или сама жизнь? Я пришла в ужас. Мой отец пил, второй муж пил, но увидеть своих детей пьющими!.. Я не упрекала сына, знала — бесполезно, просто искала выход. По ночам, когда он уходил из дома, читала молитву, чтобы ничего плохого не случилось. И с этой надеждой ложилась спать, но какой там сон!.. Однажды вспомнила свое стихотворение, в нем была часть моей души. Я переписала его и положила листок на стол, надеясь, что сын увидит его и прочтет. Прошло какое-то время, сын пить перестал. А спустя годы я решилась спросить, что заставило его бросить пить? Он ответил: «Не знаю. Жалко тебя, наверное, стало».

Матери, жены! Пишу это стихотворение для ваших детей, страдающих алкоголизмом. Да поможет нам всем Господь!

ПИСЬМО СЫНУ

Мне хочется спасти
тебя от пропасти
И руку помощи так хочется
подать,
Но ты в своем запойном
одиночестве
Так далеко ушел, уж, видно,
не догнать.
Ты целый мир в себе разрушил,
Заставил мать свою страдать.
«И для чего, сынок, тебя
растила?» —
Мне очень хочется узнать.
И снова по щекам слезинки
катятся,
В них боль застывшая в душе,
И лишь в глазах печаль
с надеждой светятся,
Любовь и вера
материнская моя.
И для чего, скажи, мы вас, детей,
рожаем,
В слезах и муках эту боль
терпя?
Чтоб нас потом легко
вы променяли
На выпивку, тем погубив себя?
А матерям все снятся,
постоянно снятся
Такие любящие детские глаза
И слышатся им вместо
криков пьяных
Такие чистые ребячьи голоса.

Людмила Непокорова, пос. Оршанка, Марий Эл

Такая история

Петь начала с горя

ТОГДА В ЛЕЧЕНИИ ТУБЕРКУЛЕЗА ВПЕРВЫЕ СТАЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ НОВЫЕ МЕТОДИКИ: НАДУВАНИЕ ШАРОВ, ИГРА НА ФЛЕЙТЕ И ПЕНИЕ.

Певица Екатерина Семенова была очень популярна в 1990-е годы. Сейчас Катя выходит на сцену редко, зато пишет песни, которые в разные годы исполняли Алена Апина, Юлиан, Лариса Долина, Тамара Гвердцители, Лолита, Валентина Толкунова, Дмитрий Харатьян, Дмитрий Певцов, Николай Караченцов. Звучит ее музыка и в кино. «Я петь начала от горя: заболела туберкулезом. Тогда в лечении стали использовать новые методики: надувание шаров, игра на флейте и пение. Вот я и запела. Больным мое пение нравилось. Я тоже пристрастилась к нему, это и лечению помогло. Я очень доверяю гомеопатии. Не буду говорить, какой у меня был диагноз, только скажу, что после лечения у гомеопата профессор в больнице спросил с удивлением: а куда все делось? Через какое-то время я снова серьезно заболела. У меня был тиреотоксикоз, похудела до 40 килограмм. Мне хотели удалять щитовидную железу, но моя подруга-гомеопат сказала, что, если я еще немного потерплю, она меня вылечит. Правда, предупредила, что, вылечившись, я поправлюсь. Так и произошло. Я лечилась 4 года. И не приняла ни одной гормональной таблетки».

Цифры и факты

● Инсульт заявляет о себе всегда практически в одно и то же время — с 6 до 8 утра и между 18 и 20 вечера. Такую закономерность обнаружили японские ученые, проанализировав 11 тысяч историй больных. В относительной безопасности сердце находится, когда человек спит, но стоит ему проснуться, меняется циркуляция крови и может возникнуть инсульт.

● Каждый год от ошибок врачей в России умирает 50 тысяч человек. Это почти в два раза больше, чем количество погибших в ДТП. Медики этого не отрицают и говорят, что каждый третий поставленный ими диагноз — ошибочный. Доказать в суде врачебную ошибку — дело сложное.

● Ежедневно во всем мире более 7 тысяч человеком заражаются ВИЧ, из которых тысяча — дети. Такие данные обнародованы недавно на конференции в Риме. Сейчас больных СПИДом 42 миллиона. Каждый час от него умирает около 200 человек. Число заболевших постоянно растет.

Знаете ли вы, что...

СВЕКОЛЬНЫЙ СОК РАСШИРЯЕТ СОСУДЫ СЕРДЦА

Свекольный сок помогает пожилым людям, особенно имеющим сердечно-сосудистые и легочные заболевания, — сообщили американские ученые. Они обнаружили, что свекольный сок, во-первых, расширяет сосуды, снижая артериальное давление, во-вторых, влияет на мышцы и снижает их потребность в кислороде. С возрастом сердечно-сосудистая система испытывает большую нагрузку, в том числе и недостаток кислорода. По этой причине некоторым людям попросту тяжело ходить. Сок свеклы помогает чувствовать себя физически лучше.

ЕСЛИ СТЕНОЗ СОННЫХ АРТЕРИЙ

При поражениях сонных артерий до момента развития инсульта болезнь не проявляется у 70% больных. Людям старше 50 лет с диагнозом ишемическая болезнь сердца, сосудистыми заболеваниями ног, больным, у которых врач услышал шум в сосудах шеи, обязательно нужно пройти дуплексное сканирование. И если выявлен стеноз сонной артерии, необходимо идти к сосудистому хирургу. Инсультов тогда станет гораздо меньше.

Сам себе доктор — *Рецепты народной медицины*

При атеросклерозе

У НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ ЕСТЬ СВОИ РЕЦЕПТЫ, МОЖЕТ БЫТЬ, НЕ ТАКИЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ, КАК ТАБЛЕТКИ, ЗАТО НЕДОРОГИЕ И БЕЗВРЕДНЫЕ!

*** Настойка шалфея.** Смешайте 90 г свежего шалфея, 800 мл водки, 400 мл воды, настаивайте в закрытой стеклянной посуде на свету 40 дней. Принимайте по 1 ст. ложке пополам с водой утром, перед едой.

*** Настойка чеснока.** Положите в пол-литровую бутылку 300 г вымытого и очищенного чеснока, залейте спиртом, настаивайте 3 недели. Ежедневно принимайте по 20 капель в 1/2 стакана молока.

* Очистите чеснок и дважды пропустите через мясорубку, смешайте 200 г полученной массы и 200 мл спирта, держите в плотно закупоренной емкости 2 дня. Ежедневно принимайте по 20 капель с молоком перед едой. Курс проводите 1 раз в 2 года.

*** Настойка девясила.** Залейте 30 г сухого корня девясила 500 мл водки, настаивайте 40 дней. Принимайте по 25 капель перед едой.

*** Настой клевера и кипрея.** Смешайте в равных частях клевер и кипрей со стеблями, заварите и пейте как чай в течение дня. Это средство также улучшает сон.

*** Настой чабреца.** Настаивайте 40 минут, плотно закрыв, 5 г травы чабреца, собранной во время цветения. Употребляйте не более 2-3 раз в неделю.

*** Настой рябины.** Залейте 200 г коры рябины 500 г кипятка и варите на слабом огне 2 часа. Принимайте по 20-30 мл перед едой.

*** Настой вереска.** Залейте 1 ст. ложку измельченного вереска 500 мл кипящей воды и кипятите на слабом огне 15 минут. Настаивайте, укутав емкость, 2-3 часа, процедите. Пейте в течение дня как чай, без дозировки.

*** Настой шиповника.** Заваривайте как чай, настаивайте 20-30 минут. Ежедневно принимайте без ограничений.

*** Настой гречихи.** Заварите 1 десертную ложку посевной гречихи 0,5 л кипятка, настаивайте в закрытой посуде 2 часа, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

*** Лук и мед.** Смешайте сок лука с медом в соотношении 1:1, принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день.

*** Черноплодная рябина с сахаром.** Смешайте 1 кг ягод черноплодной рябины с 2 кг сахара. Принимайте по 1 чайн. ложке в день.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Рак мочевого пузыря

ВАЖНО КАК МОЖНО РАНЬШЕ ОБНАРУЖИТЬ ОПУХОЛЬ, КОГДА ОНА ЕЩЕ ОЧЕНЬ МАЛЫХ РАЗМЕРОВ И НЕ ПРОРОСЛА В СОСЕДНИЕ ОРГАНЫ И ТКАНИ.

Для этого используются различные методы, дополняющие друг друга и создающие у врача целостное представление о диагнозе. А именно:

*** Простой анализ мочи.** Может показать наличие в ней крови, то есть гематурию. При наличии крови в моче она обычно бывает розоватой или красноватой. Когда крови в моче мало, цвет мочи становится просто более насыщенным. При анализе же в ней обнаруживаются эритроциты — это так называемая микрогематурия.

Кровь в моче при раке мочевого пузыря появляется по той причине, что раковая опухоль бурно растет и развивается, в результате чего в ней становится больше, чем в обычной ткани, кровеносных сосудов, они-то при поражении и кровоточат. Но макрогематурия (и микрогематурия) встречается и при других заболеваниях мочевыводящих путей — гломерулонефрите, мочекаменной болезни, полипе мочевого пузыря и других.

*** Простое ректальное исследование.** Оно заключается в том, что врач вводит в прямую кишку (или во влагалище) палец в перчатке и обследует состояние тканей и органов. Это делается, чтобы выявить наличие метастазов в соседних органах.

*** Анализ крови.** Общий анализ крови тоже помогает определить, есть или нет онкологическое заболевание. Но при раке мочевого пузыря этот анализ вряд ли укажет на наличие болезни. Изменения в составе крови могут быть и при раке других органов. При этом в крови обычно отмечают повышенный уровень лейкоцитов и СОЭ.

*** Анализ мочи на раковые клетки.** Он позволяет выявить в моче наличие слущенных опухолевых клеток мочевого пузыря. Это так называемый цитологический анализ мочи.

*** УЗИ мочевого пузыря.** Позволяет определить размеры опухоли, ее протяженность, проникает ли опухоль в соседние ткани и органы, поражены ли метастазами лимфоузлы. Однако ответить на вопрос, злокачественная (рак) или доброкачественная опухоль, УЗИ не может. Для этого применяются эндоскопические методы диагностики.

*** Цистоскопия с биопсией.** Это единственный метод, который позволяет достоверно поставить диагноз рак. При цистоскопии в мочевой пузырь через уретру вводится цистоскоп. Он представляет собой длинную трубочку, в толще которой имеется оптическое волокно. На том конце, который вводится в мочевой пузырь, имеются лампочка и объектив. С помощью цистоскопа в мочевой пузырь можно вводить и эндоскопические инструменты, которые позволяют проводить некоторые манипуляции, например брать биопсию.

Биопсия заключается в том, что врач с помощью специального инструмента берет кусочек ткани, который далее исследуется под микроскопом. Только биопсия позволяет поставить точный диагноз рак мочевого пузыря. Она же выявляет, насколько далеко зашла болезнь.

Кроме этих методов, при необходимости диагностики рака мочевого пузыря может применяться экскреторная урография и компьютерная томография, а также радиоизотопная сцинтиграфия и рентгенография. Эти методы позволяют уточнить наличие отдаленных метастазов.

А. Т. Поплавский, онколог, врач высшей категории

Брюссельская и цветная капуста снижают риск развития рака мочевого пузыря. Они защищают и предотвращают превращение здоровых клеток в опухолевые.

На все случаи жизни

Бальзам из семян укропа

Давление придет в норму, исчезнет шум в ушах, сон станет крепким, нормализуется работа кишечника, если полечитесь семенами укропа.

Бальзам из семян. Залейте 10 ст. ложек семян укропа 0,75 л вина (кагор или каберне), кипятите на водяной бане на малом огне 15 минут. Настаивайте в темном месте неделю, процедите. Лечебной дозой считается 2 ст. ложки снадобья, принимать его надо ежедневно перед сном. Укроп мягко и бережно действует на сосуды, поэтому просто незаменим для сосудов головного мозга пожилых людей. И главное, он абсолютно безвреден. В год вполне достаточно 3-4-х таких курсов (на 1 курс — 0,75 л бальзама).

Настой. Залейте 2 чайн. ложки измельченных семян укропа 2 стаканами кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте маленькими глотками по 1/2 стакана до еды 3 раза в день и 1 стакан на ночь. Уже через месяц расшатавшиеся нервы успокоятся, сон станет крепким.

Для очищения сосудов. Растолките или измельчите в кофемолке 4 ст. ложки семян укропа, добавьте 3 ст. ложки корня валерианы и 100-150 г меда. Залейте смесь 2 л кипятка, доведите до кипения и сразу снимите с огня. Укутайте и настаивайте 12 часов. Перелейте в банку и храните в холодильнике. Перед употреблением взбалтывайте. Принимайте 2 недели по 3 ст. ложки за 30 минут до еды 3 раза в день, потом сделайте перерыв на 10 дней и повторите курс. Этот отвар хорошо помогает при атеросклерозе и артериальной гипертонии.

От частой изжоги. Залейте 3 чайн. ложки измельченных семян укропа 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 3 ст. ложки до еды 3-4 раза в день.

При боли в сердце. Семена укропа измельчите в кофемолке, храните в плотно закрывающейся стеклянной банке. Если почувствуете боль в сердце, возьмите порошок на кончике чайной ложки и подержите на языке. Когда боль прекратится, жмых проглотите: он полезен при метеоризме и запорах.

Такая история

Собака «перетянула» на себя болезнь Паркинсона

Как-то на прием в ветеринарную клинику принесли пса. Его хозяин уверял, что пес страдает депрессией и неврозом — уникальный случай. Животное впору отправлять к собачьему психологу, если бы такие были. Овчарку обследовали и не нашли никаких отклонений от нормы, то есть фактически пес здоров. В чем дело? Доктор стал подробно расспрашивать владельца о привычках, манере поведения собаки. Оказалось, овчарка сильно изменилась, когда в доме появилась престарелая бабушка, тетя хозяйки. Старушка страдала расстройством психики, по этой причине ее не брали в дом престарелых. Своих детей она не имела, поэтому все хлопоты по уходу за родственницей легли на плечи владельца пса. Женщина боялась громких звуков, телевизора и лифта, избегала контактов с окружающим миром. Когда в дом приходили посторонние люди, старушка пряталась в ванной комнате или кладовке. Как большинство пожилых людей, ела плохо и очень разборчиво.

С появлением в доме нового человека стали замечать и перемены в характере собаки. Веселый и неунывающий пес стал неузнаваем. Он отказывался от своего любимого корма, до полуобморочного состояния боялся ездить в лифте, поэтому хозяева его носили на руках с третьего этажа, а потом тащили обратно. Пес стал бояться и новых людей, хотя раньше был общительным. Если кто-нибудь из близких уходил из дома, у пса начиналась истерика: он садился возле двери и выл. На него не действовали ни уговоры, ни ласка, ни наказания. Соседи от таких концертов в отчаянии стучали в стену, в конце концов отношения с соседями разладились. И еще пес стал противно трясти нижней челюстью и подволакивать лапы. Хозяева были в недоумении: 7 лет — разве это возраст для собаки? В итоге у пса нашли болезнь Паркинсона, редко встречающуюся у братьев наших меньших. Откуда она взялась? Не иначе заразила старушка: чем больше болел и мучился пес, тем лучше себя она чувствовала. Закончилась история тем, что собаку пришлось усыпить: у нее отказали лапы.

Полезно знать

■ НАБЛЮДЕНИЕ ЗА АКВАРИУМНЫМИ РЫБКАМИ НОРМАЛИЗУЕТ ДАВЛЕНИЕ.

■ ОБЩЕНИЕ С КАНАРЕЙКАМИ ПОМОГАЕТ ЛЕЖАЧИМ БОЛЬНЫМ И ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ДЕПРЕССИЯМИ.

■ ПОПУГАИ ЛЕЧАТ ЗАИКАНИЕ.

На каждый день

● **Для укрепления иммунитета.** Пропустите через мясорубку 1 кг очищенного чеснока и 13-15 очищенных корней петрушки (можно с вымытыми листьями). Перемешайте с 4-5 ст. ложками соли, выложите в небольшие баночки и храните в холодильнике. Состав долго не портится. Намазывайте смесь тонким слоем на хлеб и ешьте такие бутерброды на завтрак или обед с супами или мясом.

● **Хорошо укрепляет иммунитет** элеутерококк с медом. Растворяйте 2 мл спиртового экстракта элеутерококка в 20-30 мл воды и принимайте, заливая медовым раствором: 1 ст. ложка меда на 1 стакан воды. Осторожно нужно принимать элеутерококк гипертоникам: он поднимает давление.

● **При варикозном расширении вен** высока вероятность образования тромбов, поэтому ешьте больше малины. Она разжижает кровь, а листья или варенье из нее можно добавлять в чай.

Глаза покраснели

Веки отекли, взгляд какой-то тусклый. От этого легко избавиться.

* Приготовьте маску, смешав спитой чай и сметану. Наложите смесь на марлевые салфеточки и положите на глаза на 3-5 минут.

* Наложите на нижние веки марлевые мешочки с огурцом, натертым на мелкой терке. Полежите 15-20 минут с охлажденными ломтиками огурца на глазах.

* 1 ст. ложку сливочного масла или жирной сметаны смешайте с 1 чайн. ложкой крепкого чая (черного или зеленого) и 30 каплями касторового масла. Крем наносите на увлажненную кожу век тампоном, смоченным в чайной заварке.

* Домашний крем: 10 г петрушки (листья и стебли) мелко нарежьте и разотрите с 20 г сливочного масла. Наносите утром на влажную после умывания кожу век. Через 20 минут смойте теплой водой.

Советует онколог

Не дай заразе шанса!

Намотай на ус

ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО БОЛЕЛ РАКОМ, ТО У ДРУГИХ РОДСТВЕННИКОВ ВЕРОЯТНОСТЬ ОНКОЛОГИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОВЫШЕНА. НО СНИЗИТЬ ЭТОТ РИСК МОЖНО.

1 Способствуют развитию рака домашние консервы, в которые добавляют уксус. Вредны и даже опасны копченые продукты.

2 Реже болеют раком многодетные матери, которые родили 3-4 детей. Естественно, не должно быть абортов, прерванных беременностей, выскабливания. И еще, необходимо кормить ребенка грудью до 1 года, а то и больше. Это защищает женщин от самого распространенного онкологического заболевания — рака груди.

3 Реже ешьте жирную говядину, баранину, свинину, сливочное масло. Постепенно увеличивайте потребление других масел, растительных — оливкового, соевого, кукурузного. Жарить и тушить вообще можно только с этими жирами, так как при нагревании животных жиров образуются канцерогенные вещества. А лучше совсем отказаться от жареного и перейти на вареную, тушеную пищу. Полезно запекать рыбу, мясо, овощи в духовке. Сало иногда можно себе позволить, но обязательно с чесноком, зеленью, овощами.

4 Отруби всегда должны быть на вашем столе. Пшеничные или овсяные нетрудно купить в магазине или аптеке. 2-3 ст. ложки отрубей в день прекрасно очистят кишечник и выведут вещества, вызывающие опухолевый рост клеток. Отруби можно замачивать или запаривать кипятком, добавлять в каши, супы. Можно обваливать в них котлеты, заменив ими муку или панировочные сухари. Если желудок не принимает грубую пищу, залейте отруби горячей водой и, когда вода остынет, выпейте отвар.

5 Овес, пшеница, пшено, гречка должны чередоваться на вашем столе ежедневно. Причем желательно готовить кашу так, чтобы тепловая обработка была минимальной: например, залить кипящей водой, укутать и оставить на ночь. Наутро крупа будет уже готова — ее останется поварить 5 минут.

6 Молоко, творог и молочнокислые продукты полезны обезжиренные — до 2,5%, особенно домашнего приготовления. Из сыров лучше покупать брынзу — в ней меньше жира.

7 Очень важно пить очищенную или хорошо отстоянную воду.

8 Риск заболеть раком гораздо выше у людей, которые долго копят обиду, гнев, зависть. Поэтому избегайте сильных отрицательных эмоций, никому не желайте зла, не загоняйте себя заботами и стрессами.

9 Самое распространенное онкологическое заболевание — рак молочной железы. Предпосылки для него создает мастопатия, хотя страдающие ею женщины не всегда заболевают раком. Тем не менее посещать маммолога нужно всем. Для профилактики рекомендуется употреблять настои и отвары с календулой, душицей, березовыми почками, подорожником, кукурузными рыльцами, бессмертником, цветами и плодами черной бузины, спорышем, хвощом, пастушьей сумкой, валерьяной, мятой, зверобоем, толокнянкой, брусничным листом, таволгой, корнем лопуха. Смешайте 5-6 трав из этого перечня в равной весовой пропорции, заварите 1 ст. ложку смеси в 0,5 л воды, варите 3-5 минут, настаивайте 30-40 минут. Пейте по 0,5 стакана с медом за 20 минут до еды 4 раза в день в течение 1,5 месяца.

М. С. Полока, онколог, врач первой категории

Откажитесь от обычной соли, она задерживает в организме воду, замедляя обмен веществ. Если не можете есть несоленое, перейдите на соль крупного помола или используйте морскую, которая продается в аптеке. Размелите ее в кофемолке и добавляйте в пищу. В качестве соли годятся и сушеные морские водоросли, ими можно приправлять суп, тушеные овощи и мясо, посыпать яичницу. Такая добавка поддержит щитовидную железу — очень важный орган в борьбе с раком.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Рецепты народной медицины

ЦИКОРИЙ ДЛЯ СУСТАВОВ

Страдаете от сильных суставных болей? Поможет компресс из цикория. 2 ст. ложки измельченных и промытых корней растения залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте до остывания. Затем сложите в несколько слоев чистую ткань или марлю, смочите ее в настое корней цикория, приложите к больному суставу, а сверху прикройте целлофаном и зафиксируйте компресс теплым платком. Компресс держите 30 минут, и боль сразу пройдет.

СЕДАЛИЩНЫЙ НЕРВ ВОСПАЛИЛСЯ...

* 2 ст. ложки соцветий календулы залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 2 часа и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

* 1 ст. ложку корней лопуха варите в 2 стаканах любого красного вина в течение 5 минут и пейте по 1/2 стакана 2 раза в день.

* 1 ст. ложку корней девясила варите в 1 стакане воды 5 минут, процедите и пейте теплым по 1/2 стакана 2 раза в день за 1 час до еды.

* Смешайте по 1 ст. ложке листьев и коры лещины, залейте 1 стаканом воды, варите 10 минут и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день.

Физалис: и лакомство, и лекарство

* **При болях в суставах** 3 ст. ложки мелко нарезанной травы физалиса кладут в эмалированную кастрюлю, заливают 1 стаканом кипятка, накрывают крышкой и держат на слабом огне 15 минут. Остужают 45 минут, процеживают и прикладывают в виде теплых компрессов к больному месту на 1-2 часа.

* **При ревматических и других болях и как ранозаживляющее средство** — мазь. 10 г измельченных плодов физалиса заливают 40 г оливкового масла, настаивают 20 дней, процеживают. Используют для растираний.

* **При почечно-каменной болезни, ревматизме, а также как мочегонное, кровоостанавливающее и болеутоляющее** средство. 20 г сухих ягод физалиса без чашечек заливают 500 мл кипятка, варят 10-15 минут, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 50 мл 4-5 раз в день.

* **При миозите** 15-20 свежих плодов физалиса обыкновенного или 20 г сухих плодов заливают 500 мл воды, доводят до кипения, держат на малом огне или на водяной бане 10-15 минут и настаивают до охлаждения. Принимают по 1/4 стакана 5 раз в день до еды. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней.

* **При анемии, гипертонической болезни, старческих запорах** полезны свежие плоды физалиса. Их едят по 5-10 штук 3 раза в день за 10-15 минут до еды.

* **Как мочегонное и желчегонное средство** используют настой физалиса. 5 сушеных плодов заливают 1 стаканом кипятка, настаивают и охлаждают до комнатной температуры. Принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

* **Моченый физалис улучшает пищеварение: способствует выделению желудочного сока, стимулирует желчеотделение, убивает гнилостные бактерии и помогает избавиться от запоров.** Вымытые плоды плотно укладывают в банку и заливают рассолом: на 10 л воды 250 г сахара и 150 г соли. Сверху кладут деревянный кружок и оставляют при комнатной температуре на 1-2 дня. Затем ставят в холодильник. Лекарство будет готово через 25-30 дней.

Как защититься от простуды

Пасмурные дни, холодно, особенно по утрам. А если еще ветер или дождь, как тут не подхватить простуду, насморк, вообще любую инфекцию? Ведь в осенних осадках, как считают ученые, много вредных бактерий и вирусов.

Почему люди становятся такими восприимчивыми к простуде именно осенью? Все объясняется просто: резко меняется ритм жизни и у детей, и у взрослых. Мы начинаем больше уставать, меньше спим, нервничаем и торопимся. Вот и ослабевает наш многострадальный иммунитет.

Больше всего сезонным заболеваниям, особенно простудным, подвержены дети дошкольного возраста и пожилые люди, те, кто много курит, и женщины — каждый месяц в определенный период их иммунитет резко слабеет. Именно в критические дни легко простудиться или подхватить инфекцию. Как защитить себя от простуды?

* На вашем столе постоянно должны быть фрукты, овощи, лук и чеснок. Запах чеснока или лука исчезнет, если полоскать рот чаем с лимонным соком. Не любите чеснок и лук? Как только почувствуете, что начинается простуда, проглотите как таблетку на ночь чайную ложку раздавленного чеснока с медом и запейте теплым чаем с лимоном. Запаха не будет, и иммунитет станет крепче.

* Вместо обычного чая пейте травяные и ягодные напитки, настаивая их в термосе. В него можно положить мяту, лимон, ягоды шиповника, смородину, малину, бруснику и листья этих растений, а также яблоневый и липовый цвет.

* В шиповнике очень много витамина С, хорошо известного своим противопростудным действием. Однако для нормального усвоения этого витамина требуются белки, поэтому ешьте мясо и молочные продукты. Но не колбасу и полуфабрикаты и не молоко длительного хранения — эти продукты вряд ли способны помочь организму в осенний период. Покупайте мясо целым куском и готовьте вкусные мясные блюда сами, а молочные продукты лучше покупать домашние, деревенские. Женьшень, эхинацея и элеутерококк тоже помогут справиться с инфекциями, защитят от простуды и укрепят иммунитет, но их нельзя использовать гипертоникам — эти растения повышают артериальное давление.

Женьшень, эхинацея и элеутерококк защитят от простуды, но их нельзя использовать гипертоникам — эти растения повышают артериальное давление.

* Заметили, что начинается простуда? Пока не размножились вирусы, начните закапывать в нос интерферон — по 5 капель через каждые 3-4 часа или сок алоэ, полоскайте горло отварами и настоями шалфея, календулы, эвкалипта, ромашки, прополиса — всем, что есть под рукой.

* Остановить надвигающуюся простуду помогает душ от насморка. Он и прогреет, и помассирует, и очистит гайморовы пазухи. Просто на пазухи носа, с одной и другой стороны, поочередно направляйте мощную струю теплой, но не горячей воды.

* Именно осенью обостряется хронический тонзиллит. Он часто заканчивается опасной формой ангины, хроническим бронхитом и провоцирует возникновение других хронических заболеваний. Врачи открыто говорят о том, что медицинского лечения недостаточно, и рекомендуют при обострениях полоскать горло отварами и настоями календулы, эвкалипта, коры дуба. Очень помогает смазывание миндалин и гортани соком алоэ с медом или маслом чайного дерева.

* Массаж шеи стимулирует работу миндалин, активизирует кровообращение, избавляет от гнойных пробок и предотвращает их появление. Нужно легко, точечно массировать область за ушами и шею под челюстями, надавливая на эти области и совершая круговые движения.

И. Н. Титаренко,
терапевт,
врач высшей категории

Актуальная тема ***Прикинь на себя***

Из пыльцы «рождаются» полипы

ЕСЛИ ВАМ ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ ПОЛИПОЗ НОСА НА ФОНЕ АЛЛЕРГИЧЕСКОГО РИНИТА, НЕ ТОРОПИТЕСЬ С ОПЕРАЦИЕЙ...

Вечерами не до сна!

Заложенный нос вызывает у человека сильный дискомфорт, снижение работоспособности, хроническую усталость, быструю утомляемость, головные боли. Люди жалуются, что вечером долго не могут заснуть. Утреннее пробуждение не приносит облегчения, напротив, человек чувствует себя слабым и разбитым.

Не всё насморк, что сопит

Виновником заложенности носа могут быть банальная инфекция, аллергический и медикаментозный ринит, воспаление гайморовых пазух... Как правило, лечение приводит к исчезновению насморка и восстановлению проходимости дыхательных путей в носу. Это как правило. Однако исключений тоже достаточно. И одно из них — образование полипов в носу.

Чужие в носу

Полипы — это доброкачественные новообразования. Но без должного лечения возможно их перерождение в злокачественные опухоли. Как правило, полипы вырастают при повышенной чувствительности организма к аллергенам, вдыхаемым с воздухом. В нем могут быть домашняя и библиотечная пыль, пыльца растений, которую занесло ветром, споры грибов, шерсть животных. Так что полипоз можно расценивать как осложнение аллергического ринита. Наличие полипов в полости носа и пазухах может спровоцировать развитие бронхиальной астмы.

Так что, полипы в носу надо удалять? Несколько десятилетий назад это было основным методом лечения. Причем считалось: чем тщательнее удалена слизистая, на которой сидят полипы, тем меньше вероятность, что они снова вырастут. Сейчас при наличии полипов врачи рекомендуют бороться с воспалением слизистой носа, которое вызывают аллергены извне. Надо только их выявить, а потом или прекратить с ними контакт, или уменьшить до минимума их количество. Укрепление иммунитета и прием противоаллергических препаратов последнего поколения позволяют предотвратить образование новых полипов и добиться уменьшения старых.

Есть полипы? Иди к аллергологу!

Да, аллергический ринит, сочетающийся с полипозом носа, — это проблема из области аллергологии. В первую очередь нужно выяснить причину ринита. Всем, кто обращается к лор-врачу с диагнозом полипоз носа и подозрением на аллергический ринит, не рекомендуется удалять полипы, так как аллергический процесс после хирургического вмешательства может обостриться и привести к возникновению симптомов бронхиальной астмы. Если пациент приходит к лор-врачу с жалобой на заложенность носа и затруднение дыхания и не знает, какого происхождения у него ринит, доктор должен обязательно направить к врачу-аллергологу. Если аллергия подтвердится, такому больному рекомендуется консервативное лечение. При полипозе IV степени, когда новообразования полностью перекрывают носовые ходы, поможет только операция, а затем лечение противовоспалительными препаратами. При полипозе I и II стадий лучше обойтись без нее и лечиться консервативно.

А. С. Середа,
лор, врач I категории

Пригодится

■ ЕСЛИ ЕСТЬ ПОЛИПЫ В НОСУ, ОЧЕНЬ ЧАСТО БОЛЬНОЙ ЖАЛУЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО НА ПОСТОЯННУЮ ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА И ПОТЕРЮ ОБОНЯНИЯ, НО И НА ПЕНИСТЫЕ ПРОЗРАЧНЫЕ ВЫДЕЛЕНИЯ ИЗ НОСА, ЗУД И ЧИХАНИЕ.

■ УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА И ПРИЕМ ПРОТИВОАЛЛЕРГИЧЕСКИХ ПРЕПАРАТОВ ПОЗВОЛЯЮТ ПРЕДОТВРАТИТЬ ОБРАЗОВАНИЕ НОВЫХ ПОЛИПОВ И ДОБИТЬСЯ УМЕНЬШЕНИЯ СТАРЫХ.

Приборы для долголетия от «КИРЛЕНЫ»

КИРЛЕНА KIRLENA

Электростимулятор ЭСРВ-01
восстанавливает перистальтику в сосудах и в ЖКТ, устранит застой крови в любой части тела. Эффективен при простатите, гайморите, запорах, геморрое, женских болезнях, нужно лишь сменить насадку.
Цена: электронный блок — 3 600 руб., насадки по 2 400 руб. каждая.

Электростимулятор «Патра»,
гриятно напрягая и расслабляя мышцы, улучшает кровоснабжение суставов и позвоночника, снимает гипертонус. Уходят боли, возвращается подвижность. Незаменим при артритах и артрозах, грыже диска, остеохондрозе.
Цена от 6400 руб. до 19100 руб., в зависимости от комплектации

Приборы разработаны и производятся в России
Адрес для заказов: 124460, Москва, а/я 55, ООО «Кирлена»
www.kirlena.ru
8-800-100-24-56 звонок по России бесплатно
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Рецепты народной медицины

РАЗБОЛЕЛАСЬ ГОЛОВА?

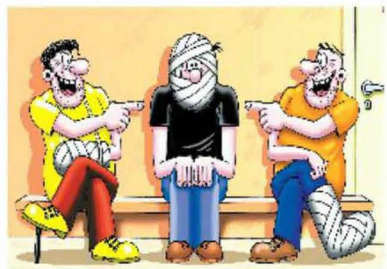
Сложите полоской плотную черную косынку, чтобы была шириной не более 10 см, обвяжите ею голову (нижний край должен чуть-чуть нависать над бровями) и затяните, насколько выдержите. Лягте на спину, желательно в темной комнате, закройте глаза, расслабьтесь. Сможете уснуть — прекрасно. Когда проснетесь, выпейте крепкого чая без сахара, вприкусу с медом.

ЗАЖИВИТ ЛЮБЫЕ РАНЫ

Смешайте 1 ст. ложку свежих, мелко измельченных корней щавеля конского с 1 ст. ложкой кислого молока или сливок и перемешайте. Полученную смесь нанесите на пораженные места на 1-2 часа, затем смойте. А можно свежие листья щавеля прикладывать к нарывам — они быстро созревают. Листья щавеля помогают быстрее зажить любые раны. Ну а если мучает ангина, приготовьте отвар из корней щавеля и полощите горло каждые 2 часа. Для этого заварите 6-7 чайн. ложек измельченного корня конского щавеля 1 л кипятка, проварите 15 минут, затем остудите и процедите. Используйте для полоскания полости рта при стоматите.

ОТРУБИ СПАСАЮТ ОТ ЗАПОРА

В зависимости от возраста их назначают по 1/2-1 чайн. ложке. Эту дозировку рекомендуют в течение 2 недель, постепенно увеличивая до 1 ст. ложки 3 раза в день. Через 3-4 недели, если стул нормализовался, дозу снова снижают до 1 чайн. ложки 3 раза в день и принимают отруби еще несколько недель. Часто после отмены отрубей запоры возобновляются, значит, их необходимо принимать непрерывно. При этом нужно выпивать много жидкости, чтобы избежать уплотнения каловых масс.



САМЫЙ ЛУЧШИЙ ВОЗРАСТ — 50 ЛЕТ: ДУРЬ УЖЕ ПРОШЛА, А МАРАЗМ ЕЩЕ НЕ НАСТУПИЛ.

Полезно знать

● **От хронического трахеита — красный чай каркаде.** Нужно крепко заварить и полоскать больное горло 5 раз в день. Такой чай хорошо пить маленькими глотками — это усиливает эффект. Кстати, чай из гибискуса снижает температуру.

● **От гайморита.** Берете бифидумбактерин (можно и лактобактерин), растворяете в прохладной воде и капаете в нос. Через неделю гайморита не будет. Дело в том, что полезные бактерии должны находиться не только в кишечнике, но и в носу, гайморовых пазухах, легких, в глазах. Такое лечение не дает осложнений, легкое и годится для всех.

● **Когда болит горло и от кашля.** Надо принимать куркуму 3 раза в день, смешивая 1/2 чайн. ложки с 30 мл теплого молока. Если обложило горло и голос стал хриплым, 3 раза в день рассасывайте куркуму с медом. Смешайте 1/2 чайн. ложки порошка с 1 чайн. ложкой меда, тщательно разотрите и сосите как конфету.

Пригодится

От осиплости, кашля и боли в горле 1 чайн. ложку сухого семени льна залейте 1 стаканом кипятка, взбалтывайте в течение 15 минут, процедите и полощите горло несколько раз в день.

Ангину можно вылечить всего за день. Для этого заварите стакан крутого чая, добавьте в него по 1 чайн. ложке соли и питьевой соды. Этим раствором полощите горло каждые 20-30 минут.

От кашля смешайте 2 ст. ложки сливочного масла, 1 чайн. ложку пшеничной муки, 2 желтка и 2 чайн. ложки меда. Принимайте по 1 чайн. ложке не менее 6 раз в день.

При хроническом и астматическом бронхите, герпесе, геморроидальных кровотечениях хорошо помогает отвар из корней малины. 2 ст. ложки сухих измельченных корней залейте 0,5 л воды, варите 25 минут, настаивайте час, процедите. Пейте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день.

■ ОТ УГРЕЙ И ЛИШАЕВ СМАЗЫВАЙТЕ ЛИЦО СОКОМ ПЛОДОВ КАЛИНЫ.

■ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОРОДАВОК МОЖНО С ПОМОЩЬЮ РАСТОЛЧЕННЫХ ЯГОД РЯБИНЫ, ПРИКЛАДЫВАЯ ИХ НЕСКОЛЬКО РАЗ НА 2-3 ЧАСА. ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ БОРОДАВОК НЕ БУДЕТ.

От диабета три рецепта

1 4-5 сухих лавровых листа заливают в термосе 300 мл кипятка и оставляют на ночь. Напар нужно пить в течение дня за 15-20 минут до еды — это дневная доза. Вечером снова готовят настой лаврового листа для следующего дня.

2 2 кг старых перезрелых огурцов измельчите на мясорубке вместе с кожурой и поместите в трехлитровую банку. Туда же влейте 0,5 л хорошего коньяка и поставьте банку на 10 дней на солнечный подоконник. Накройте трехслойной марлей, регулярно помешивайте. Через 10 дней процедите и пейте ежедневно утром натощак по 30 г за полчаса до еды. Снадобье храните в холодильнике.

3 Запасайтесь на весь год чередой и крапивой и заваривайте их. С чередой чай ароматный, золотистого цвета, хорошо утоляет жажду. А к крапиве добавьте фасолевые стручки. Чай неплохо снижает сахар.

Прикинь на себя — *На приёме у гастроэнтеролога*

Спрашивали? Отвечаем?

ТО ЛИ ЕСТЬ ГАСТРИТ, ТО ЛИ НЕТ...

Болит желудок. Можно ли узнать гастрит по характеру боли?

Василий Еремин, Екатеринбург

При гастритах с повышенной секрецией боль в эпигастральной области сопровождается изжогой и кислой отрыжкой, которая возникает через 2-3 часа после еды. Гастрит с пониженной секрецией ухудшает аппетит, его симптомы — неприятный вкус во рту, отрыжка, тошнота, рвота, но боли слабые или их нет вообще.

СОДА СНИЖАЕТ БОЛЬ?

Говорят, если выпить соды, желудок перестанет болеть.

Иван Селиверстов, Кировская обл.

Боль в желудке и изжога появляются при повышенном выделении желудочного сока и избытке соляной кислоты. Пищевая сода действительно нейтрализует соляную кислоту и снимает боль. Однако при этой химической реакции образуется много углекислоты и углекислого газа, вызывающих переполнение желудка. В результате может случиться прободение его стенки, особенно если она истончена или есть язва. Поэтому безопаснее принимать в таких случаях жженую магнезию, «Викалин», «Анацид», жидкий антацид «Йорк», «Фосфагель», «Маалокс».

БУТЕРБРОДЫ — ПУТЬ К ГАСТРИТУ

Если человек питается бутербродами, он обречен на гастрит?

Сергей Едрин, Смоленск

Питание всухомятку, на ходу способствует возникновению хронического гастрита. Недаром американцы, горячие приверженцы скорой пищи, в последние годы стали бороться с этой системой питания. Вы хотите рискнуть? Тогда ешьте бутерброды на здоровье!

ГАСТРИТ СЕГОДНЯ У ВСЕХ...

Зачем беспокоиться?

Роман Калиниченко, Московская обл.

Это болезнь тех людей, кто неправильно питается. Если в спокойный желудок сразу обрушить пищевую нагрузку в виде свиной отбивной с жареной картошкой, удар будет слишком силен. Может возникнуть, как говорили старые врачи, несварение желудка. Кроме неправильного питания, гастрит могут вызвать лекарства: аспирин, резерпин, глюкокортикоиды и другие. Развитию этого недуга способствует микроб хеликобактер: заражая человека, он повышает риск заболевания, хотя попадание этого микроба в желудок не обязательно приведет к возникновению гастрита.

ПРИНИМАЮ «МААЛОКС»...

Как долго можно пользоваться такими препаратами, как жженая магнезия, «Викалин», «Анацид», жидкий антацид «Йорк», «Фосфагель», «Маалокс»?

Татьяна Михайловна, Тверь

Их нужно принимать при обострениях и нарушении диеты. Все медикаменты должен назначать только врач.

Длина кишечника — до 7 м. В нем находится до 2,5 кг живых бактерий, благодаря которым правильно усваиваются питательные вещества, а организм защищен от опасных возбудителей и бактерий.

СОВСЕМ ЗАМУЧИЛА ИЗЖОГА

Как избежать изжоги?

Вера Иванова, Мурманск

Пейте молоко, слизистые отвары, кисель, ешьте отварную нежирную рыбу и мясо, яйца всмятку, манную и рисовую каши, белый хлеб. Избегайте острой и жареной пищи. Исключите алкоголь и курение. Не употребляйте кислые продукты и черный хлеб.

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

Скоро осень. Меня, как правило, в это время начинает беспокоить гастрит. Как можно избежать обострения?

А. В. Веролайнен, Санкт-Петербург

Очень важно дробное питание, 5-6 раз в сутки. Если секреция желудочного сока понижена, в рационе должны быть мясные бульоны, нежирное отварное мясо и рыба, курица, котлеты, каши, кисели, компоты. Исключите острые и пряные блюда, консервы, горчицу, перец, лук, острые соусы. Полезно за полчаса до еды выпивать стакан минеральной воды ессентуки №17. При гастрите с повышенной секрецией рекомендуются протертые вегетарианские и слизистые супы, молочные продукты, нежирная рыба и отварное мясо, яйца всмятку, каши, кисели, желе, овощные пюре, компоты из свежих некислых фруктов, морковный сок, белый хлеб. Придется отказаться от кофе, крепкого чая, мясных бульонов, копченостей, горчицы, лука, чеснока.

Полезны отвары ромашки, зверобоя, подорожника, бессмертника, их нужно пить за 20-30 минут до еды.

СОВЕТУЮТ ЕСТЬ СУП...

Почему гастроэнтерологи советуют есть суп?

И. И. Василенко, Иркутская обл.

Мясные и овощные бульоны стимулируют секреторную деятельность желудка и всего кишечника. Однако при обострении язвенной болезни и гастрите с повышенной секрецией лучше перейти на вегетарианские и слизистые крупяные супы.

ОТКУДА У ПОДРОСТКОВ ГАСТРИТ?

Диагноз гастрит все чаще ставят подросткам. Откуда у них этот недуг?

Л. И. Смирнова, Чебоксары

Причины те же, что и у взрослых: неправильное питание, курение, употребление алкоголя, стрессы, а также инфицирование микробом хеликобактер. Вносит свою лепту и жвачка на голодный желудок, при этом выделяется желудочный сок, обжигающий слизистую оболочку, а пищи в нем нет. Если уж жевать жвачку, то только после еды и не более 10-15 минут.

ВСЕГДА ЛИ ГАСТРИТ ПЕРЕХОДИТ В ЯЗВУ?

У меня гастрит с повышенной секрецией. Может ли он привести к язве желудка или двенадцатиперстной кишки?

М. М. Алексеенко, Ростовская обл.

Да, опасность эта весьма реальная. Гастрит с повышеной секрецией, если его не лечить, нередко заканчивается язвенной болезнью желудка.

ГАСТРИТ ПОЛУЧАЮТ В НАСЛЕДСТВО?

Если у одного из родителей гастрит, будет ли он у ребенка?

М. И. Авилова, Архангельск

Влияние наследственности на заболевание не доказано. Скорее, имеет значение семейная традиция неправильного питания и заражение всей семьи хеликобактером.

ЧТО МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ОБОСТРЕНИЕ ГАСТРИТА?

Приступы боли чаще случаются осенью и весной, знаю, что в это время года нужно быть настороже. Но как?

С. В. Симонян, Краснодарский край

Избыточное употребление алкоголя, острая, жареная, жирная пища, курение, особенно натощак, а также стрессы. Каждый прием алкоголя — это риск обострения заболевания. Но курение — еще более вредный фактор. Если не бросить курить, то избавиться от хронического гастрита и язвенной болезни практически невозможно.

Все изменения слизистой оболочки желудка при гастрите обратимы. Хотя если они зашли далеко, задача становится сложнее. Очень эффективно санаторно-курортное лечение в Железноводске, Ессентуках, Старой Руссе, на Ижевских и Мариенбадских источниках, в Карловых Варах.

Листья черники от сухости во рту

АЙБОЛИТ

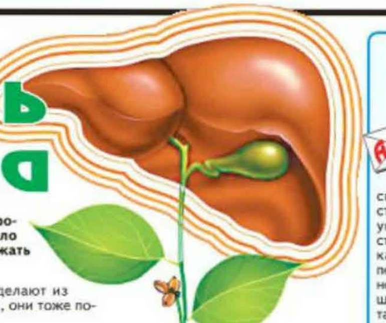
У меня сам диабет еще не проявился, но преддиабет налицо. И лишь своевременное выявление этого недуга и его лечение уберегли меня от тяжелой болезни. Узнав о повышенном сахаре, я сразу же начал искать народные рецепты и нашел один из самых эффективных и доступных. Оказывается, настой из листьев черники снижает уровень сахара, утоляет жажду и не допускает сухости во рту. 2 ст. ложки измельченных листьев (свежих или сухих) залейте 1 стаканом кипятка в эмалированной кастрюле и нагревайте под крышкой на водяной бане 15 минут. Затем настаивайте 45 минут, процедите через 5-6 слоев марли, отожмите и долейте кипяченой воды до первоначального объема. Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день. Мне помогло, диабета пока нет. Внимательно слежу за уровнем сахара в крови и при малейшем повышении, по счастью редком, пью отвар из листьев черники.

В. А. Крылов, Рязань

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными проти...

Авторитеты дают советы

Болезнь Боткина



Если диагноз поставлен своевременно и лечение проводилось в стационаре, то впоследствии печень мало или совсем не должна беспокоить. Но лучше продолжать заботиться о ней. Как?

* После перенесенной болезни Боткина, при гепатитах полезно употреблять каши, голубцы с пшеном. Пшено предварительно прокалите в духовке на очень маленьком огне 30-40 минут, иногда помешивая.

* Если сохраняются тяжесть или боли в правом подреберье, то помогает кора ивы. 60 г коры ивы кипятите в 1 л воды 10 минут, настаивайте сутки, процедите. Пейте по 2/3 стакана перед едой 3 раза в день. Отвар держите в холодильнике.

* Залейте 100 г корневища пырея ползучего 1 л кипятка и упарьте на маленьком огне, пока не останется половина жидкости. Принимайте по 1 ст. ложке перед едой 4 раза в день.

* Полезен отвар корня пырея ползучего, шиповника, крапивы. Залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом воды, доведите до кипения, охладите, процедите. Пейте по 1/3 стакана за 15-20 минут до еды 3 раза в день.

* Смешайте 30 г спорыша, 50 г бессмертника, залейте 2 стаканами кипятка и оставьте на ночь, утром процедите. Пейте вместо воды.

* Арбуз помогает быстро восстановить функции печени. Съев вкусную сочную красную мякоть арбуза, срежьте белую часть арбузной корки и выдавите из нее сок. Это самая целебная часть, жаль, что ее всегда выбрасывают. Хорошие хозяйки делают из нее варенье, цукаты, они тоже полезны для печени.

* Съедайте по 1 ст. ложке настойки алоэ 2 раза в день. Перед этим 3-5-летнее растение 2 недели не поливайте, затем влажной тряпочкой вытрите с него пыль и поставьте в темное влажное место на 5 дней. Смешайте 500 г листьев алоэ, смолотых на мясорубке, 500 г меда, растворенного в 0,5 л красного вина, настаивайте 5 дней. Принимайте по 1 чайн. ложке за 1 час до еды 3 раза в день.

* Настойка чистотела. Мелко порежьте 2 ст. ложки свежей травы чистотела вместе с корнем (хорошо вымойте в холодной воде), выдержите в 0,5 л белого вина 2-3 часа, процедите. В течение дня выпивайте маленькими глотками 1 стакан лечебного вина.

* После стационара в течение 2-3 недель ежедневно выпивайте по 1 стакану кипяченой воды с 5-6 каплями сока лимона и 1 чайн. ложкой магнезии через 15-20 минут после еды 3-5 раз в день.

* В течение дня съедайте 100-200 г говяжьей печени, обжарив или отварив ее.

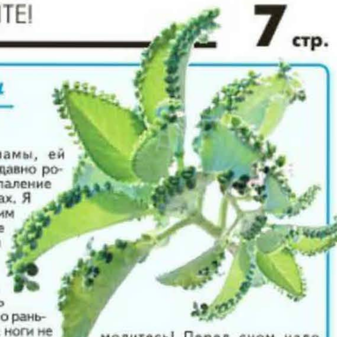
* Незаменима тыква.

Д. И. Куверин, гепатолог, врач высшей категории

Как там у них?

ИЗ ЯПОНИИ И КИТАЯ В РОССИЮ ПРИШЛО ЛЕЧЕНИЕ ГЕПАТИТА СИРЕНЕВО-ФИОЛЕТОВЫМИ ЛЕПЕСТКАМИ АСТР И ХРИЗАНТЕМ. СВЕЖИЕ ЛЕПЕСТКИ МОЖНО ДОБАВЛЯТЬ ВО ВСЕ ОВОЩНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ. ИЛИ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ СВЕЖИХ ИЛИ СУХИХ ЛЕПЕСТКОВ АСТР ИЛИ ХРИЗАНТЕМ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ ДО ОСТЫВАНИЯ, ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА ЧЕРЕЗ 20-30 МИНУТ ПОСЛЕ ЕДЫ 3 РАЗА В ДЕНЬ. КУРС ЛЕЧЕНИЯ — ВЕСЬ ПЕРИОД ЦВЕТЕНИЯ АСТР И ХРИЗАНТЕМ.

От рожи на коже — уксус



У моей мамы, ей 78 лет, уже давно рожистое воспаление кожи на икрах. Я уже отчаялась с ним справиться, пока не стала растирать ноги уксусом, любым — столовым, яблочным, какой куплю. Мама перестала расчесывать ноги до крови, что было раньше. Кожа стала мягче, ноги не так отекают и меньше краснеют. Растираю их каждое утро.

М. И. Мехедова, Челябинск

Сон будет крепким

Жизнь полна стрессов, неприятностей и испытаний, а все это вызывает отрицательные эмоции. Особенно неприятна бессонница. От тяжелых мыслей иногда не уснуть даже до утра. Лекарства особо не помогают, а утром чувствуешь себя разбитым. Мой рецепт прост: купите в аптеке траву зверобоя, пустырника, мяты, валерианы, душицы. В литровую банку насыпьте по 2 ст. ложки каждой травы и заварите кипятком как чай. Затем добавьте 3 ст. ложки меда, можно влить 2-3 чайн. ложки бальзама «Биттнер», и настаивайте 30 минут. Затем выпейте настой и ложитесь спать. Сон будет крепкий, глубокий, без сновидений и кошмаров. Эти же травы избавляют и от тяжелых головных болей, связанных с нервными переживаниями. И обязательно помолитесь! Перед сном надо трижды прочитать «Отче наш» и перекреститься. Доброго всем здоровья! Храни вас Господь!

Олег Владимирович Борисов, Курчатов, Курская обл.

Капли от насморка делаю сама

Во время эпидемии простудных заболеваний капли для носа делаю сама. Смешиваю мелко нарезанные 1 большую луковицу и 5 больших листьев каланхоэ перистого, растираю концом скалки до появления сока, добавляю 1 ст. ложку меда. Все перемешиваю и отжимаю через 3 слоя марли. Сок разбавляю кипяченой водой 1:1, храню в холодильнике в пузырьке. Предварительно подогрев, закапываю по 2-3 капли в каждую ноздрю. Насморк очень быстро проходит. А иногда завариваю крепкий зеленый чай и перед сном закапываю по 3 капли в ноздри — тоже хороший результат. Таким теплым чаем мои близкие полощут воспаленное горло при ангине, ларингите или фарингите.

Светлана Якимова, Тюмень

Будьте здоровы!

с доктором Арсениным

– Что такое скипофитовые ванны? Много слышала о них, но не могу понять, как они действуют!

Ванны «Скипофит» изготавливаются из натурального живичного скипидара по прописи известного врача А.С.Залманова (1870-1965). Скипидар – это эфирное масло сосны, которое получают из хвойной смолы (живицы). Живичный скипидар в своем составе содержит большое количество альфа и бетта-пиненов – веществ, которые способны в живом организме раскрывать капилляры и улучшать кровоснабжение всех внутренних органов. За счет раскрытия капилляров наши органы получают больше крови, обогащенной кислородом и питательными веществами, а шлаки и углекислый газ более активно выводятся наружу. Получая усиленное питание, органы начинают восстанавливать пораженные клетки, ускоряется обмен веществ, происходит восстановление и укрепление поврежденных тканей. В этом и есть особая заслуга ванн «Скипофит», что за счет активизации кровотока и невмешательства в сам организм, ванны способны избавить организм от многих проблем.

У меня очень болят суставы. Хочу попробовать скипидарные ванны, но боюсь, т.к. страдаю повышенным давлением. Что мне делать в этой ситуации?

Действительно, скипидарные ванны уже не одно десятилетие используются при болях в суставах, т.к. они активизируют микроциркуляцию в суставах, улучшают питание суставного хряща и способствуют уменьшению болей. Особенно если боли беспокоят по ночам или есть утренняя скованность в суставах. Ванны хорошо делать и для профилактики, когда имеется большая нагрузка на опорно-двигательный аппарат (если вы много трудитесь на даче или вынуждены долгое время проводить на ногах).

Для тех, у кого периодически повышается артериальное давление, создана специальная методика по применению скипидарных ванн «Скипофит». В этом случае ванны применяются при температуре всего 36°С градусов, скипидар будет действовать не только на суставы, но и расширит сосуды, что благотворно для нормализации давления.

Ноют колени так, что не сплю ночами! Совсем отчаялась! Доктор, подскажите, помогут ли мне скипофитовые ванны?

Обязательно помогут! Скипофитовые ванны – это абсолютно натуральное природное средство. Они состоят из экстракта живицы уральской сосны и 21 экстракта целебных трав. Уникальные свойства живицы помогут вашим суставам снова стать подвижными. Живица способствует улучшению линейного кровотока, что позволяет организму улучшить питание хрящевой ткани.

Кроме того, вместе со скипофитовыми ваннами, очень полезно натирать суставы экстрактами «Скипофит». Они ускорят действие скипофитовых ванн, а также согреют и успокоят, измучившие вас колени.

С детства страдаю излишней полнотой. Перепробовала все диеты. Постоянно срываюсь и набираю вес еще больше. Помогите! Я уже совсем отчаялась, каждый день рыдаю, а я все поправляюсь и поправляюсь!

Не отчаивайтесь! Применение диеты с целью похудения – эта самая распространенная ошибка, которую допускают люди с лишним весом. Диеты всегда дают только временный эффект, а после их отмены организм с удвоенной силой набирает потерянные килограммы.

Вот здесь как раз помогут скипофитовые ванны, т.к. они являются мобилизатором жировых запасов и напрямую влияют на процессы расщепления жира в организме, приводящие к выходу жирных кислот в кровь из подкожной клетчатки и повышенному их расходованию организмом. Это все приводит к резкому усилению обмена вещества, что способствует похудению.

Стоит отметить, что больше 10-15 кг за курс худеть не желательно, чтобы борьба с лишним весом не превратилась «забегом на больничную койку», поэтому по достижении таких результатов в приеме ванн рекомендуется сделать перерыв на 1,5-2 месяца.

Страдаю проблемами с кожей уже 15 лет, стоит перемерзнуть или перенервничать, как вся кожа покрывается сухими красными бляшками. Можно ли принимать скипофитовые ванны в таких случаях?

Конечно можно и даже нужно! Причина большинства проблем с кожей остается неизвестной. Есть множество провоцирующих факторов, которые могут привести к появлению болезни кожи даже у абсолютно здоровых людей. Чтобы кожа всегда была в идеальном состоянии, необходимо постоянно поддерживать ее внутреннее здоровье. «Скипофит» улучшает питание и кровоснабжение всех слоев дермы и эпидермиса, повышаются защитные и барьерные функции кожи. Обычно после начала применения ванн все высыпания постепенно проходят в течение месяца. Кожа полностью очищается, прекращаются зуд и шелушение. Разительно меняется и внешний вид, ведь за счет насыщения кожи кровью влага в ней задерживается более активно, расправляются морщины, улучшается ее цвет. Для профилактики болезней кожи необходимо проходить 2 курса скипофитовых ванн в год.

Помогут ли скипофитовые ванны при ожирении, если вес превышает норму уже на 35 кг?

Конечно помогут. Конечно это произойдет не сразу, а постепенно. Если начать принимать ванны уже сейчас, то к новогодним праздникам вы полностью придете в норму и удивите всех своей изящной фигурой. Действие «Скипофита» заключается в стимулировании обмена веществ и блокировании отложении жира в подкожной клетчатке. Такое тройное действие способствует потере веса примерно на 5-6 кг в месяц. Причем потеря идет исключительно за счет лишнего жира, который тает буквально на глазах. Стоит отметить, что больше 6 кг в месяц худеть не желательно, чтобы не навредить своему здоровью. В дальнейшем, привыкнув к правильному питанию и нормализовав обмен веществ, вы сможете отказаться от скипидарных ванн.

Скипофит®
от производителя

Новинка! Теперь и для растирания!

СКИДКИ до 30%* СПЕШИТЕ!!! только до 30 сентября 2011

*условия и размер скидки по указанному тел.

Консультация и оформление заказа по тел.: 8 (495) 790-76-96 Доставка по всей России!

Спрашивайте в аптеках вашего города:
Москва: в сети аптек
«Ригла» – т. 730-27-30;
«Гексал» – т. 980-52-62;
«Витафарм» – т. 661-35-65;
«Самсон-Фарма» – т. 994-48-88;
«Горздрав» – т. 773-89-41,
«А5» – т. 787-05-55.
Санкт-Петербург – (812) 703-45-30;
Самара – (846)270-54-04;
Хабаровск – (4212) 43-66-45;
Екатеринбург – (343) 322-65-47;
Тамбов – (4752) 56-53-44;
Новосибирск – (383) 202-61-91;
Н. Новгород – (8312)74-01-30;
Набережные Челны – (8552) 33-59-79;
Казань – (843) 554-54-54;
Кемерово – (3842) 53-90-90;
Ростов-на-Дону – (863) 263-05-23;
Магнитогорск – (3519) 31-74-55;
Воронеж (4732) 52-63-83.

ООО «МединаГрупп». ОГРН-1087746118613, г. Москва, ул. Вятская, д. 35. Косметическое средство. На правах рекламы.

ВСЕ СОВЕТЫ КАНДИДАТА МЕД. НАУК, ДОКТОРА АРСЕНИНА С.В. СМОТРИТЕ НА ПЕРВОМ КАНАЛЕ В ПРОГРАММЕ «ДОБРОЕ УТРО»

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Прошу помощи

ГИБНЕТ МОЯ ДОЧЬ ИРИНА!

Ей всего 35 лет, курит, выпивает. Закончила два учебных заведения, родила сына, живет с ребенком на квартире. Личная жизнь не сложилась. Ребенку 10 лет, все лето мальчик сидит дома, боится оставить мать одну. А мама каждый день пьет. А тут еще долгов набрала. Квитанции все приходят и приходят, и из банка тоже — взяла там кредит. Где работает, не знаю. Почти каждый день ношу дочке и внуку продукты, зову домой. Я бессильна, люди добрые! Страдаю, каждый день в слезах. Уже сил нет! Может, найдется человек, которого дочка послушает, пока не умерла. Всю красоту и здоровье потеряет от пьянок...

Т. Ю., Киров

БЫЛА КИСТОМА, ТЕПЕРЬ КИСТА...

Мне 78 лет. У меня уже в течение долгого времени большая забрюшинная киста. В молодости была кистома на обоих яичниках. Операцию долго не делала, а в 45 лет решилась. Удалили кистому правого яичника, сделали резекцию левого. Проверяться ходила редко, вот и выросла забрюшинная киста. Она тянется от яичников до правого подреберья. Она давит, выпирает вперед живот, мне тяжело дышать. Что делать? Операция бесполезна — не выживу. У кого была такая болячка? Отзовитесь!

Без подписи, Киров

ОПЕРАЦИЮ УЖЕ ДЕЛАТЬ ПОЗДНО...

Неужели никто не избавился от опухоли головного мозга без операции? Почему никто не пишет об этом? У меня болен сын, ему 29 лет. Учился. Не представляю, когда это началось. Когда обнаружили опухоль, оказалось, что операцию уже делать поздно. Вот так и живем... Врачи не лечат. Мы в отчаянии! Читаю каждый номер «Айболита», надеюсь найти нужную информацию, но пока не нахожу. Люди, у которых тоже обнаружили опухоль головного мозга, отзовитесь! Как живете, чем спасаетесь? Очень рассчитываю на ваши советы.

Людмила Георгиевна Денисова, Таганрог, Ростовская обл.

КАК ПЕРЕЙТИ С УКОЛОВ НА ТАБЛЕТКИ?

Внучке 10 лет. Весной она вдруг резко похудела. Поставили диагноз сахарный диабет I типа. Постоянно делают уколы. Читаю об этом заболевании — последствия ужасные! Может, кому из читателей «Айболита» удалось перевести своего ребенка с уколов на таблетки? Прошу вас, расскажите, как вы это сделали. Душа болит за девочку — не передать словами! Хожу в храм, заказываю сорокоусты за здравие. И очень надеюсь на ваши письма, люди добрые!

И. С. Николаева, Чистополь, Татарстан

ПОЛИКИСТОЗ И ТОНЗИЛЛИТ: ГДЕ СВЯЗЬ?

Дочери 20 лет. У нее поликистоз яичников. Уже перенесла две операции, яичники сохранили. После первой операции образовались спайки. До операции месячные длились 10-12 дней, сейчас — по 7 дней. Два года замужем, но не может забеременеть. Еще у дочки хронический тонзиллит — в миндалинах огромные пробки, изо рта постоянно плохо пахнет. Один гинеколог настаивает на операции, другой говорит, что гланды не надо удалять. Помогите разобраться! Неужели взаимосвязаны поликистоз, тонзиллит и невозможность забеременеть? У кого так было?

Н. П. Захарова, Кабардино-Балкария

Я САМ СЕБЯ НЕ УСТРАИВАЮ!

Мне 40 лет, финансист, холост. Что не устраивает?! Неудовлетворенность от жизни, работы, недовольство собой, расстройство сна, разбитость, физическая усталость, несмотря на то, что занимаюсь спортом. Еще проблемы с концентрацией внимания, плохая память, а в последнее время и сбивчивость речи. Еще мучает «мысленная жвачка» — постоянное пережевывание мыслей в голове. После лечения в Москве в клинике неврозов назначили «Зипрекс», «жвачка» пропала, но в первой половине дня чувствовал себя «овощем», появилась заложенность носа. Поменяли лечение на «Анафрониль», в результате перестал понимать, что читаю. Опять поменяли лечение на «Пиразидол»: результатов не почувствовал, но уже настало время выписываться из клиники. Общий результат лечения в клинике неврозов: потраченное зря время и потеря доверия к врачам. Что делать дальше? Прекрасно понимаю: причина во мне, в моем характере и моей личности, что надо работать над собой, чем я и занимаюсь по мере сил и возможностей. Но как справиться с раздражительностью и бессонницей? Хочется каждое утро вставать в приподнятом настроении и хотеть идти на работу! В конце концов, хочется создать семью!..

Сергей Н., Омск

МОЯ БОЛЯЧКА — РАЗНЫЙ ПАРФЮМ...

Покупаю духи и туалетную воду по отзывам, не успев опробовать те, которые купила раньше. Во время беременности, два года назад, вроде бы выздоровела, душиться вообще не могла. Теперь болезнь прогрессирует с новой устрашающей силой. Вы думаете, что я выгляжу на все сто? Как бы не так! У меня страшно запущенная кожа на лице, неухоженные волосы (требуется стрижка, окраска), сама растолстела, целлюлит, одежда мала. Но вместо того, чтобы купить крем для лица или еще какую-нибудь нужную вещь, как только появляются свободные деньги, тут же бегу покупать новый парфюм. Жаловалась мужу, просила его помочь мне справиться с этой напастью. Но он говорит, мол пока я трачу не семейные деньги, а те, которые дают родственники, мое увлечение его не волнует. Что мне делать? Кажется, что и желания-то особого нет душиться, просто вижу по телевизору, как люди восхищаются парфюмом, как он поднимает настроение... Сейчас у меня 15 флаконов духов, 6 из которых даже не распечатаны. У моих подруг по одному-два флакона — и они счастливы. А я еще два заказала: мама уехала отдыхать за границу, надеюсь, привезет...

Анна, Томск

АЛЛЕРГИЯ НА ПЫЛЬ НЕ ДАЁТ ПОКОЯ

Проходил медкомиссию. Обнаружили аллергию, а до этого не знал, что она у меня есть, хотя всю жизнь плохо себя чувствовал. Думал, просто такой больной родился. Лор написала: «Аллергия на бытовую пыль и пыльцу, категория В, тяжелое течение». Уже устал мотаться по больницам, на лечение потратил кучу денег. А мне нужно работать и кормить семью! Вообще аллергия — это серьезно. Понять меня может только аллерголог: глаза слезятся, нос постоянно закладывает, нафтизин не помогает. Я подсчитал: если купить годовой запас лекарств, которые мне необходимы, то выйдет круглая сумма, которой у меня нет. А годовой запас «Тавегила» стоит еще дороже. Помимо этого, мне нельзя спать на обычной постели, так как в ней много пыли, только на синтетическом белье, иначе сыпь, слабость и так далее... Два месяца был занят на пыльной работе — выносил из подвала старые коробки. Доработался до того, что стало очень плохо. Вызвали «скорую»... Посоветуйте, как выйти из этой ситуации?

Олег, Рязань

ЛЕЙКОПЛАКИЯ ВУЛЬВЫ: ТУТ НЕ ДО СЕКСА...

Мне 32 года, не рожала. Несколько лет назад перенесла две операции на яичниках — удаляли эндометриоидные кисты. С начала половой жизни мучилась от разрывов тканей вульвы в момент проникновения. А во время осмотра врача ткани просто расходятся от инструмента. Недавно врач поставила диагноз лейкоплакия вульвы. Лечение кремом «Овестин» и ранозаживляющими мазями не помогает (до этого был «Дермовейт»). Ткани разрываются. Прошла два курса лазеротерапии — никаких результатов. Сами понимаете, не до секса. Это сильно угнетает. Мы с мужем подумываем о ребенке, но как с таким диагнозом рожать?! Помогите, чем сможете!

Анна Н., Екатеринбург

У ДОЧКИ ЗУД БЕРЕМЕННЫХ

Дочь беременна, срок 24 недели. С четвертого месяца у нее начался зуд беременных. Причину установили — застой желчи. Принимает таблетки «Хофитол», ношпу, но эти лекарства зуд не устраняют. Ночи особенно мучительны. Начинает чесаться все тело, этот зуд ничем невозможно унять. Каждый час дочка принимает ванны, затем обмазывает себя болтушкой, в состав которой входит ментол, и после этого пытается уснуть. Вначале болтушка помогала, а теперь и она перестала действовать. И дочка опять идет под душ — и так всю ночь, только под утро засыпает на два часа. Врачи обещают, что после родов зуд исчезнет. Но как это вытерпеть сейчас? Женщины, которым пришлось пережить этот кошмар, обращаюсь к вам! Расскажите, как спасались от зуда во время беременности? Действительно ли он исчез или продолжает мучиться? Ждем с надеждой ваши письма!

Л. А. Дадыева, Владикавказ

С МОРЯ ПРИВЕЗЛИ ПИОДЕРМИЮ

У дочки уже месяц не проходит пиодермия. Заразу привезли с моря: там неожиданно поднялась температура до 39,5°С и держалась 5 дней. Пришлось принимать антибиотики. Болячки по всему телу. Сдавали анализ — есть отклонения. Две недели мазали «Баneоцином», фукорцином, хлорофиллиптом, но воспаленные пятна до сих пор появляются. Их много — то на спине, то на животе, теперь перешли на ноги и лицо. Уже не знаю, что делать. Сил нет смотреть на ребенка!

Ездила с дочкой к дерматологу. Он сказал, что сейчас к нему таких детей привозят пачками. И еще предупредил, что ни в коем случае нельзя купать ребенка при таких высыпаниях, так как они будут распространяться дальше по всему телу. Пока не заживут, купать ни-ни! А я-то, дура, наоборот, купала, чтобы болячки быстрее отмокали. В общем, если эту заразу не лечить правильно, то можно лечиться до бесконечности. У кого дети перенесли такую болезнь? Как вы лечитесь? И не осталось ли на теле пятен?

Оксана, Пермь

ДОСТАЛ МЕНЯ КИШЕЧНЫЙ ГРИПП!

Как же меня достал этот кишечный (желудочный) грипп, или ротовирусная инфекция! Все началось под вечер, с банального урчания в животе. Симптомов простуды нет, тошноты и рвоты тоже. Но есть чувство тяжести в животе, понос, небольшое повышение температуры, озноб. Как правило, все происходит в течение одной ночи. На следующий день испытываю сильную слабость. На отравление не похоже, накануне еда была довольно нейтральной. Чем лечить это? Может, это какой-то вирус? Тогда как от него защититься? Ведь эту заразу можно подхватывать по нескольку раз в месяц...

Алексей, Московская обл.

РАЗНОЕ

Жена не может родить ребенка, а виновным оказался я. Пошел к врачу, он обнаружил, что у меня в сперме не хватает сперматозоидов. У кого так было? Не молчите, поделитесь опытом! А может, кто-то лечился травой сурепкой? Мне сказали, что она хорошо помогает мужчинам.

Сергей Николаевич Кошель, Амурская обл.

***

У меня тяжелое течение бронхиальной астмы с бронхоэктазами. В легких лопаются сосуды, и я кашляю кровью. Да еще у меня порок сердца (не срабатывает один клапан) и сахарный диабет. Но я не падаю духом, цепляюсь за жизнь. Принимаю большие дозы гормонов, спасаюсь ингаляторами, кислородными подушками — без них и дня не проживу. Муж ушел, но я на него не обижаюсь. Устал ухаживать за мной. Бог ему судья! Очень нужны деньги на лечение — 25 тысяч рублей. Никак не могу собрать их, пенсия маленькая. Чтобы плохо обо мне не думали, высылаю справку о болезни.

Татьяна Алексеевна Чиркова, 1-й проезд Клочкова, д. 2а, кв. 11, Саратов, 410053

От редакции: справка к письму прилагается.

Гипертоникам и больным атеросклерозом полезно съедать в сутки по 5-10 плодов паслена черного.

Мы и подумать не могли, что Оксана наша нездорова...

Каждого человека в свое время подстерегает беда, вот и меня она не обошла стороной. Четыре года назад похоронила родителей, а недавно вдруг умерла старшая сестра Оксана. Ни ее муж, ни я и подумать не могли, что она нездорова. Да, была одышка, отекали ноги, были проблемы с легким, но чтобы умереть... Девять дней врачи пытались спасти ее, увы, сердце не выдержало. Когда я узнала о смерти Оксаны, у меня началась истерика. Ей было только 45 лет. С мужем жили дружно, воспитывали сына и дочь. Как же 10-летней девочке не будет хватать мамы! Сестра один-два раза в месяц приезжала ко мне, звонила через день. Не могу поверить, что у меня больше нет ее. Как посмотрю на ее фотографию, так и плачу. Осталась младшая сестра, но с ней у нас все по-другому. Очень сочувствую всем, кто потерял своих близких, особенно детей. Я инвалид I группы, больные ноги, наследственная болезнь миопатия. Для себя родила сына, и здоровье резко ухудшилось. Хожу еле-еле, с палочкой, хотя мне только 43 года. Хочется жить, несмотря на боли. Вижу, что сыну становлюсь в тягость. Бывает, что мы не понимаем друг друга. Нехотя помогает мне по дому, а я сама не могу ни в магазин сходить, ни в огороде работать: шатает меня, координация нарушена. Живем в доме без удобств, пенсия мизерная. Вырастила сыночка, обидно...

Написала вам — и легче стало. Если кто захочет мне написать, отвечу, но вложите конверт. Только свидетелей Иеговы прошу не писать. Не обижайтесь: у каждого человека своя вера. Желаю всем здоровья, мира и благополучия! Берегите себя, детей, близких. Помогайте им, чем можете: порой доброе слово может поддержать человека в трудную минуту. Храни вас Господь!

Валентина Борисовна Чечкина, ул. Мичурина, д. 17, ст. Северская, Краснодарский край, 353240

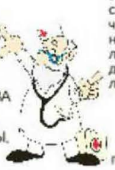
В любую погоду мы уходим из дома. Но на скамейке всю жизнь не просидишь...

Я и мама вместе с бабушкой переехали из Латвии в Прокопьевск, к ее сыну. Вы же знаете, как в Латвии относятся к русским. Там нас гонят, но оказалось, что и здесь мы не нужны. Дядя купил нам в бараке 1920 года постройки трехкомнатную квартиру: фундамент разваливается, пол гнилой, нет ванны — дом аварийный. В другой переселять не хотят, а ремонт и не делали никогда, нет денег у властей. Дядя поселил нас в этот дом и забыл, что мы есть на свете. У мамы сахарный диабет, был инсульт, а группу по инвалидности врачи не дают, говорят, что может работать. После смерти бабушки поселился за стеной сосед с семьей и тремя детишками — 3, 5, 8 лет. Шум, визг слышны с утра до утра, телевизор не выключается, стены тонкие. Однажды не выдержал, постучал к соседу. Он вышел и давай крыть меня матом. Что делать — не знаю. После этого мы в любую погоду уходим из дома, только бы подальше от него. Но возвращаемся, потому что идти некуда. Ночью храмы закрыты и на скамейке всю жизнь не просидишь, вот и возвращаемся. А еще он смеялся над моей православной верой. Но только вера в Бога и осталась у нас, помощи ждать не от кого. Другие жильцы дома дружат с нашим соседом, он их бесплатно поит спиртным. А мне этот человек разбил спутниковую антенну (тарелку). Я купил ее на свою пенсию по инвалидности. Долго копил, а сосед разбил за секунду, да еще и потешался: мол пусть тебя утешит твоя мать, безумная старуха. И еще сжег сарай, и ничего ему за это не было. Помогите нам уехать из Кемеровской области поближе к святым местам. Мы с мамой верим в Бога и добрых людей. Я буду молиться, чтобы такие люди нашлись.

Владислав Блажук, Прокопьевск, Кемеровская обл.

К читателям

ЕСЛИ ВАМ ПОМОГЛО ИЗЛЕЧИТЬСЯ ИЛИ ОБЛЕГЧИТЬ СТРАДАНИЯ КАКОЕ-НИБУДЬ СРЕДСТВО, РЕКОМЕНДОВАННОЕ ЧИТАТЕЛЯМИ «АЙБОЛИТА», НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ СКАЗАТЬ СПАСИБО, ПРИСЛАВ В ИХ АДРЕС СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ. ЭТО, КСТАТИ, ПОМОЖЕТ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ТАКИМ ЖЕ НЕДУГОМ, КАК И ВЫ. СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ВЫБОРЕ СПОСОБА ЛЕЧЕНИЯ.



Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

«У ТЕБЯ ОПУСТИЛСЯ ЖИВОТ» — СКАЗАЛА СВЕКРОВЬ

Для Татьяна из Краснодара, автора письма «Третий месяц понос...» («Айболит» №15 за 2011 г.).

Я — 72-летняя старуха. У меня тоже была такая напасть : с Нового года до Пасхи понос не проходил. Помню, выпью таблетки, станет чуть получше — и снова понос. Тогда еще была жива моя свекровь. Пришла она к нам, узнала о моих мучениях и говорит: «У тебя опустился живот!» И научила, как полечиться. Спали мы тогда на высоких железных кроватях с пружинным матрасом. Нужно было потихоньку сползать с кровати на пол на животе, опираясь руками об пол. И так несколько раз. Я так и сделала, и понос прошел. Лечитесь с Богом!

Анна Павловна Голова, ст. Самаевка, Новылкинский р-н, Мордовия

«БЕРОДУАЛ» — ХОРОШИЙ ПРЕПАРАТ

Для Натальи из Мурманска, у ее маленькой дочки обструктивный бронхит («Айболит» №17 за 2011 г.).

«Беродуал» — хороший препарат. Если вам назначили ингаляции, то он поможет обязательно. Уже после первого раза будут улучшения.

* Можно смешать по 2 мл физраствора и «Лазолвана», 10 капель «Беродуала» и 0,5 мл «Пульмикорта».

* Или смешать 2 мл физраствора, 10 капель «Беродуала» и 0,5 мл «Пульмикорта».

* Или смешать 2 мл физраствора и «Лазолвана», 10 капель «Беродуала». Лечите дочь так и не пожалеете. Не только не будет покашливания, но и хрипов, и тяжелого дыхания, и повторной обструкции. «Беродуал» очень хорошо снимает именно обструкцию. В нашем небулайзере есть дополнительные насадки для носа и горла.

* А чтобы нос дышал, наливаю минеральную или простую воду с солью — примерно 1 чайн. ложка соли на 1 стакан воды — и ставлю насадку, ребенок дышит носом через нее. Можно еще делать ингаляции с разными травами, но это если нет аллергии. Очень хорошо помогает настой эвкалипта с ромашкой.

Клавдия, Тверь

***

Для Т. Магомадовой из Грозного, Чечня, автора письма «С дочки каплями стекает пот» («Айболит» №15 за 2011 г.).

Проверьте у дочки работу надпочечников. Дело в том, что из-за нехватки преднизолона пот может литься ручьем.

Р. С. Химина, Джубга, Краснодарский край

***

Для Анны Серебряковой из Краснодарского края, автора письма «У мужа свищ прямой кишки» («Айболит» №13 за 2011 г.).

Советую использовать для лечения живицу. Ее надо прикладывать к больному месту на ночь, но можно и днем. Иногда достаточно сделать это один раз. Живицу трудно смыть, очистить от нее кожу можно только спиртом. Так я лечила своего мужа. Дай Бог здоровья и вашему.

Л. А., Ростовская обл.

***

Для Тамары Владимировны из Твери, автора письма «Чем подмываться от зуда?», у нее зуд ног и влагалища («Айболит» №5 за 2011 г.).

Рекомендую спасаться от зуда мазью «Синафлан».

Л. А., Ростовская обл.

***

Для Марины К. из Ингушетии, у нее после операции гнойного перитонита образовались свищи («Айболит» №10 за 2011 г.).

У меня после подобной операции были свищи с нагноением. Болячки обрабатывали вначале перекисью водорода, а потом прикладывали мазь «Левомеколь». И это помогло избавиться от свищей.

А. Ф. Посеуков, с. Покойное, Буденовский р-н, Ставропольский край

ИЩУ ВАС

Для Марины из Ставропольского края, автора письма «Моя дочь нужна сестре и зятю, потому что она — хорошая няня для их ребенка», ищет приюта для себя и дочки («Айболит» №13 за 2011 г.).

Я тоже беженка из Азербайджана, поэтому ищу вас. О себе. Я не курю, не пью. Живу одна, правда, не в хоромах, а в хате. Когда-то купила за 1 тысячу рублей, но зато она моя собственная. Получаю пенсию. Приглашаю к себе на постоянное жительство.

Р. А. Прядкина, ул. Октябрьская, 55, с. Нины, Советский р-н, Ставропольский край, 357906

Проверено на себе

Эпилепсия — не клеймо. Мы с дочерью через многое прошли...

Для Л. Н. Денисовой из Татарска, Новосибирской обл., автора письма «У малышки эпилепсия. Как помочь крохе?» («Айболит» №23 за 2010 г.).

Ребенок должен стоять на учете у эпилептолога, невролога. Только врачи вам помогут. Моей дочери два года подбирали лекарства. Думаю, и вам придется это пережить. А вы не стесняйтесь. Эпилепсия — это не клеймо. Надо оформлять внучку на инвалидность. Если врачи сами не предложат, настаивайте на этом. Инвалидность дает право на многое: на бесплатную консультацию у узких специалистов через ваш здравотдел в любом уголке России, все обследования — бесплатно, а самое главное, вам не придется доставать нужные лекарства, которые стоят очень дорого — не менее 9000 рублей уходит в месяц. При наличии инвалидности вы будете получать их бесплатно, адресно, и, что особенно важно, без задержек.

Знаю, что пишу: у меня дочь — эпилептик с 3 лет. Врачи обязательно подберут дозы лекарств, ребенок будет расти, и дозы будут меняться. Возможно, и препараты будут назначать другие, все должно проходить под контролем специалистов. Травами будете лечить внучку, когда она подрастет, и опять-таки только по рекомендации докторов. Растения — тоже лекарство, нужно правильную дозу подбирать.

Рекомендую также изготовить медальон с гравировкой слова «эпилепсия». Неизвестно, где и когда может начаться приступ, кто окажется рядом. В любом случае окружающие сразу будут знать, что перед ними эпилептик, значит, нужна конкретная помощь. И еще. Я бы не пользовалась советами, которые вам дает («Айболит» №11 за 2011 г.) Л. Фетисова из Липецка. Доставать лекарства через психдиспансер — значит, надо состоять там на учете, а это неправильно. Эпилептики наблюдаются у неврологов и эпилептологов, и не факт, что вашей внучке назначат те же препараты, которые принимает Л. Фетисова. Эпилепсия, как и другие болезни, бывает разная, и лечат ее разными лекарствами. Главное, диагноз уже поставили, значит, лечить будут уже конкретную болезнь.

Не отчаивайтесь! Все будет хорошо! Мы с дочерью через многое прошли. Сейчас она уже взрослая, родила мне внучку, которой уже больше годика. Лечитесь, выздоравливайте! Если захотите написать мне, пишите!

Т. Д. Тихонова, д/в, с. Борское, Самарская обл., 446660

Устала от маминого контроля, но, пока завишу от неё, терплю...

Для К. М. из Новосибирска, автора письма «Моя жизнь ломаного гроша не стоит...» («Айболит» №15 за 2011 г.).

Мне 35 лет, сыну 2,5 года. Прочитала ваше письмо и удивилась тому, как схожи наши судьбы. У меня тоже огромная миома. Никак не соберусь с силами лечь на операцию, хотя знаю, что это необходимо. Так же, как и вы, я дама больших габаритов, но не комплексую по этому поводу. Если Бог меня создал такой, значит, так надо. Не всем же быть сушеными воблами! Живу с родителями, надеюсь, что когда-то буду жить отдельно. Устала от маминого контроля, однако, пока сижу в декретном отпуске, завишу от нее. Мама работает, на меня повесила парализованного отца. На мне уже три года больной человек и маленький ребенок. Мама мне все время говорит: «Найдется нормальный мужик — у тебя есть своя комната, вот и живите в ней, а родишь опять, буду сидеть с малышом, а вы живите для себя...» Я не могла забеременеть до 32 лет, даже подумывала об усыновлении, но Бог подарил мне ребенка. Так что и вы не отчаивайтесь.

...Был у меня мужик, жили вместе с мамой, но она выжила его, потому что выпивал. А кто сейчас не пьет? Сама она всю жизнь прожила с алкоголиком (моим отцом). Из-за этого он и слег. А сестра ваша ведет себя так, потому что завидует: ведь у вас есть дети, а у нее их нет. Не унывайте!

Н. В. Катаева, Кемеровская обл.

Стихи наших читателей

И БУДЕТ НОВЫЙ ДЕНЬ ОПЯТЬ!

Бежим по замкнутому кругу
Во власти вечной суеты,
Мы так похожи друг на друга,
Дела похожи и мечты.
Растим детей, жалеем старость,
Находим что-то для души,
Теряем то, что нам досталось,
И верим даже в миражи.
А годы тихо улывают,
Соткав для нас вуаль мечты,
Лишь седина напоминает,
Что жизнь одна и шанс один.
Антракта нет на этой сцене,
И занавес нельзя закрыть,
А время поднимает цены
На право полноценно жить,
Искать, творить и быть счастливым,
Как в детстве быть самим собой,
Любить и тоже быть любимым,
И вознестись над суетой...

А счастлив тот, кто на рассвете
Сумел однажды осознать,
Что жив, здоров, что солнце светит
И будет новый день опять!

Надежда Петровна Дорошина, ул. III Интернационала, 3, кв. 41, Невинномысск, Ставропольский край, 357118

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ. ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Сам себе доктор

Рецепты народной медицины

От запоров

Для Г. М. Кахрамановой из Ростовской обл., хронические запоры («Айболит» №25 за 2010 г.).

*** Для очищения кишечника** рекомендую принимать внутрь раствор на основе соли и лимона. В 2 л остывшей кипяченой воды (при весе 60-70 кг) растворите 1 ст. ложку (30 г) каменной соли, добавьте 100 мл лимонного сока (настаивать не надо) и выпейте утром натощак мелкими глотками в течение часа. Через час наступит послабление. Такой раствор хорошо вытягивает из стенок толстой кишки твердые, гнилостные каловые массы, токсины, соли, патологическую микрофлору. Если запоры мучают вас долго, сделайте 3-4 таких процедуры через день. (Если вес тела 80-100 кг, то количество воды для приготовления очищающего раствора увеличьте до 2,5-3 л.)

*** При спастических запорах** в течение 2 недель принимайте свежий сок картофеля: по 100 мл 2 раза в день за 30 минут до еды.

* Пейте отвар коры крушины по 1/2 стакана: 1 ст. ложку коры залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 20 минут на слабом огне, процедите.

* 100 г зерен неочищенного овса в течение часа варите в 1 л воды и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день. Этот рецепт эффективен и при атеросклерозе, сахарном диабете и гепатите.

* На голодный желудок полезно выпивать стакан теплой воды с 2 ст. ложками меда.

* Принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день за час до еды отвар корня одуванчика: 2 ст. ложки корней залейте 2 стаканами воды, кипятите 15 минут, процедите.

*** От постоянных запоров** рекомендуется пить компот из сухофруктов (яблоки, вишня) по 1 стакану 3-4 раза в день.

* Натощак съедайте 2 яблока с кожицей или 2 персика — свежих или сушеных.

* 3 ст. ложки сбора из корней лопуха, одуванчика и коры крушины, взятых в соотношении 1:1:1, залейте на ночь в термосе 3 стаканами кипятка. Утром процедите и пейте по 150 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

*** При хронических запорах** рекомендую сбор трав, взятых в равных пропорциях, из чистотела, льнянки обыкновенной, укропа, ромашки, буквицы лекарственной, донника, кипрея, плодов рябины красной, крапивы, корня алтея и пиона. Настой надо готовить так: 1 ст. ложку сбора залейте 1,5 стакана кипятка и пейте первые 3-4 дня маленькими глотками несколько раз в день. Затем дозу увеличьте до 1/2 стакана, постепенно доведя до 3 стаканов (при весе 60-70 кг). Не исключено, что в первую неделю ваше самочувствие может ухудшиться.

* Ешьте больше овощей и фруктов, кисломолочных продуктов, черный хлеб, гречневую, пшенную или овсяную кашу, вареное мясо, мед. Полезны морковь, свекла, сливы, чернослив, смородина, помидоры, огурцы. При этом в рационе надо ограничить количество кофе, киселей, белого хлеба, выпечки, манной и рисовой каши, потому что они ухудшают перистальтику кишечника и могут привести к запорам.

Иван Серафимович Кузнецов, травник, ул. Крупской, 110-46, Полысаево, Кемеровская обл., 652560

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Советы детского психолога

«Нельзя» и «можно»

ПОНАБЛЮДАЙТЕ, КАК ВЫ РЕАГИРУЕТЕ НА КАПРИЗЫ, ВСЕГДА ЛИ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ В СВОИХ ДЕЙСТВИЯХ. БЫТЬ МОЖЕТ, ВАША СТРОГОСТЬ ПОРОЙ СМЕНЯЕТСЯ ПОТАКАНИЕМ ВО ВСЕМ?

Любой запрет вызывает слезы

Кажется, кроху раздражает все: он постоянно злится, хнычет, чего-то от вас требует... Ни в коем случае не реагируйте на его нытье криком. Лучше помогите ребенку избавиться от этого состояния.

На любой ваш запрет или на просьбу что-то сделать ребенок реагирует слезами? Не удивительно, что из-за этого вы нервничаете. Но кроха тоже чувствует себя некомфортно. Он и сам не всегда понимает, почему мама чего-то не разрешает, вот и сердится. Ведь он всего лишь хотел изучить содержимое кухонного шкафа или разобрать на детали новую игрушку. Но у вас почему-то это вызывает недовольство. Вы все чаще говорите: «Не лезь! Не бери!», а кроха вопреки вашим просьбам продолжает поступать по-своему? Только не надо накалять обстановку, а лучше постарайтесь справиться с проблемой.

Погладьте щечки малыша его ладошкой. Затем проведите его ручкой по своей щеке — детский кулачок сразу раскроется.

Иногда причина непослушания кроется в том, что кроха взрослеет. Он становится старше и стремится расширить границы своего мира. Ему нужно все познать, исследовать, потрогать, попробовать на вкус. Вот он и топает по лужам, тянет в рот травинку, рисует на стенах... А если вы запрещаете ему это делать, громко протестует. Ваш малыш использует знакомую схему поведения — старается плачем привлечь ваше внимание.

Будучи грудничком, он усвоил: мама умеет распознавать все его желания и удовлетворять их. Поэтому он по-прежнему ждет от вас помощи. Если же вместо этого слышит постоянные запреты, то очень сердится.

Сколько чаду лет, столько можно «Нельзя!»

Психологи утверждают, что ребенку необходимо столько «нельзя», сколько ему лет. Причем каждое из них — табу, которое ребенок не должен нарушать ни при каких обстоятельствах, например, нельзя трогать розетки или подходить к проезжей части улицы. Все остальные запреты должны быть понятными и непротиворечивыми. Например, нельзя рвать книги и мамины журналы, но это разрешается делать со старыми газетами.

Капризы — от усталости

Возможно, причина капризов — усталость малыша. Переутомившись, ребенок требует чего-то неконкретного, расстраивается по пустякам. А если это еще накладывается на ваше плохое настроение или самочувствие, то конфликт неизбежен. Ведь в таком состоянии вам проще сказать «нет», чем обосновать свой запрет или занять кроху чем-то другим. В ответ он пытается во что бы то ни стало добиться желаемого. Это не самый удачный момент для выяснения, кто из вас двоих упрямее — один должен уступить. Вы старше и умнее, поэтому возьмите инициативу в свои руки.

Не требуйте от малыша беспрекословного послушания. Проверьте, не заболел ли он, уложите его в кровать и отдохните сами.

Старайтесь не реагировать на нытье криком. Так вы ничего не добьетесь. Как бы громко ребенок не требовал чего-то, не идите у него на поводу. Когда слезинки высохнут, поговорите с малышом и найдите компромисс.

Запрещая, объясняй!

Ребенку важно знать, что вы его любите и не осуждаете.

А еще понаблюдайте, как вы реагируете на капризы, всегда ли последовательны в своих действиях. Быть может, ваша строгость порой сменяется потаканием во всем? Имейте в виду: пришло время запретов и объяснений. Не исключено, что ребенок запутался в ваших бесконечных «нельзя» и «можно». Подрастая, он знакомится с большим количеством запретов. Он постарается проверить, все ли члены семьи солидарны с вами? Например, пойдет к бабушке: может, она разрешит? Помните, что важно не только вводить запреты, но и придерживаться их. Если папа не разрешает трогать компьютер, то и мама должна быть солидарна с ним. В противном случае ребенок начнет чередовать капризы с манипуляцией вашей добротой и уступчивостью. Чувствуя вашу твердость, кроха понимает необходимость соблюдения правил. Пусть не сразу, но он согласится принять ваши условия.

И. С. Мандрыкина, психолог

Полезно знать

● Чем дольше зависает перед экраном телевизора малыш ясельного возраста, тем труднее будет оторвать его от телевизора и усадить за уроки, когда он пойдет в школу. Результат телезависимости с пеленок — плохая успеваемость, повышенная агрессивность, неврозы, лишний вес, слабое зрение.

● Исследование показало: если в детской спальне находится телевизор, то есть вероятность того, что у ребенка будет ожирение. Такие дети проводят 3,5 часа в день за его просмотром, едят меньше овощей, фруктов и больше потребляют фаст-фуда.

● Ученые из США доказали, что у детей, пропускающих завтрак, происходит разрушение зубов в три раза чаще. Результаты исследования показали, что даже сухие завтраки с высоким содержанием сахара лучше для зубов и десен ребенка, чем отсутствие пищи с утра.

На приёме у педиатра

ПОСЛЕ БЕГА БОЛИТ БОК

У 10-летнего сына после бега часто болит бок. Почему?

А. Н. Зайцева, Чувашия

Скорее всего, боль в боку после бега возникает из-за поверхностного дыхания мальчика. В результате ухудшается вентиляция легких, кровь полноценно не насыщается кислородом, а красные кровяные тельца перестают вырабатываться. Это сказывается на селезенке, которая начинает болеть. Во время бега ребенок должен глубоко дышать. Научиться такому способу дыхания он может в бассейне, где, прежде чем научить плавать, обучают основам дыхательной гимнастики.

НЕ РАНО ЛИ РАСТЁТ ГРУДЬ У ДОЧКИ?

Дочке почти 10 лет, у нее начала распухать одна грудь. Не рано ли? Как вообще развивается грудь девочки?

О. В., Смоленск

Грудь у девочки начинает расти в период полового созревания, который стартует в разное время: у одних девочек в 9 лет, а у других — в 13. У девочек увеличиваются яичники, которые начинают активно вырабатывать гормон эстроген, это и приводит к набуханию груди. В этот период в области соска можно нащупать небольшое уплотнение, иногда немного болезненное. Бывает и так, что одна грудь растет быстрее другой. Это нормально. После набухания темнеют сосок и ареола, а сама грудь заостряется. Постепенно она округляется и увеличивается в размерах. Считается, что грудь растет до завершения полового созревания, до 18-20 лет. Но окончательно определяется размер груди все же только после родов и грудного вскармливания. Особого ухода, кроме гигиенического, растущая грудь не требует. Бюстгальтер необходимо носить тогда, когда в нем есть потребность. Если он доставляет девочке дискомфорт, настаивать не стоит. Но если грудь растет быстро и имеет немаленький размер, белье рекомендовано.

ПО НОЧАМ СВОДИТ НОГИ

У меня сын-подросток. По ночам у него сводит ноги так, что он даже иногда кричит от боли, бывает, даже ходить не может. Почему это происходит и чем можно помочь сыну?

Н. Незлобина, Самарская обл.

Так могут проявлять себя боли роста. В переходном возрасте организм начинает быстро развиваться, что и вызывает боли, порой очень сильные. В этой ситуации могут помочь согревающий массаж, прием легких обезболивающих препаратов. На ночь хорошо сделать ножные ванночки с морской солью: 1 ст. ложка на 5 л воды. Кроме того, надо пересмотреть меню подростка. Скорее всего, ему не хватает кальция и фосфора, которые необходимы для костной системы. Кормите сына продуктами, богатыми этими микроэлементами. Молоко, творог, сыр, рыба — эти продукты обязательно должны входить в меню подростка. Также чаще готовьте компот из сухофруктов.

М. И. Ракитянская, педиатр, врач высшей категории

Кое-что новенькое

Двойня от молока?

В последние 30 лет часто рождаются двойни. Предполагается, что причиной может быть протеин, который находится в печени животных. Он входит в состав коровьего молока и других продуктов животного происхождения. Женщины, которые планируют забеременеть, если не хотят родить двойню, должны есть меньше мяса и молочных продуктов.

Воздух лечит потницу

Несколько проверенных способов, которые за 2-3 дня помогут сделать кожу ребенка здоровой.

1. **Кормите кроху грудью.** Мамино молоко отлично укрепляет иммунитет малыша. У детей, которые питаются грудным молоком, потница проходит быстрее.
2. **Используйте присыпку.** Не смазывайте покрасневшую кожу кремом. При потнице поможет присыпка. Сначала нанесите ее себе на ладонь, а потом пальцами распределите между покрасневшими местами. Так вы нанесете ровно столько средства, сколько нужно.
3. **Хорошо проветривайте.** Воздух — прекрасный врач при потнице. Не одевайте кроху сразу после купания. За пару минут влага просохнет.
4. **Регулярно купайте малыша.** Смешайте череду и цветы ромашки (вредные микробы очень боятся этих трав) в равных пропорциях. 6 ст. ложек сухой смеси заварите 1 л кипятка, дайте настояться, а затем процедите через марлю. Добавляйте настой в воду при купании. Имейте в виду: настой должен быть свежим. Также можно использовать слабый раствор марганцовки (предварительно ее нужно развести в стакане до бледно-розового цвета). Но у этого средства есть недостаток — оно немного сушит кожу.

Аист на крыше — *Авторитеты дают советы*

Чтобы здоровеньким родился...

КАКИХ ВРАЧЕЙ ЖЕЛАТЕЛЬНО ПОСЕТИТЬ ДО ЗАЧАТИЯ БУДУЩИМ РОДИТЕЛЯМ.

1. Женщине рекомендуется обследоваться у гинеколога. Пройти общий осмотр, УЗИ, определение гормонального профиля и другие процедуры, которые позволят оценить, насколько организм готов к беременности и родам.
2. Будущему отцу желательно проконсультироваться у уролога и андролога, поскольку многие заболевания половой системы протекают в скрытой форме, например воспаление предстательной железы.
3. Обоим супругам необходимо проверяться на инфекции, передающиеся половым путем: хламидиоз, микоплазмоз, уреаплазмоз, наличие вируса герпеса, цитомегаловируса, токсоплазмоза, исключить сифилис, ВИЧ, гепатиты В и С. Направление на эти анализы даст гинеколог или терапевт.
4. Женщине нужно обязательно проверить свой иммунитет на краснуху, и если он недостаточен, то сделать прививку не менее чем за 3 месяца до зачатия.
5. В каких случаях будущим родителям настоятельно рекомендуется проконсультироваться с генетиком перед зачатием желанного ребенка?

* Если кто-либо из родителей в любой период жизни находился близко к источнику радиации.

* Если кто-либо работал маляром, рентген-лаборантом, был занят на вредном химическом производстве.

* Если по состоянию здоровья им часто проводили рентгенологические исследования или они принимали лекарства, вызывающие «поломки» гена.

* Если супруги являются пусть дальними, но кровными родственниками.

* Если у пары (а также у родственников будущих родителей) были случаи мертворождения, рождения ребенка с пороками развития, с наследственной болезнью: синдромом Дауна, гемофилией, муковисцидозом и т. д.

* Если женщина страдает повторными выкидышами, невынашиванием беременности.

Чтобы снизить риск мутаций («поломки» генов), приводящих к рождению больного ребенка, женщинам до наступления беременности желательно принимать фолиевую кислоту, витамины, микроэлементы (дозировку и правила приема назначает гинеколог женской консультации).

* Если будущей маме более 35, а будущему папе более 40 лет: в этом случае риск рождения ребенка с наследственной болезнью значительно возрастает.

А. С. Саранский, врач-генетик

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

Опущение влагалища

С ВОЗРАСТОМ У ЖЕНЩИН СТАРЕЕТ НЕ ТОЛЬКО КОЖА, СТАРЕЮТ И ДРЯХЛЕЮТ ВСЕ МЫШЦЫ И СВЯЗКИ. В ИТОГЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ ОДНА ИЗ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ПРОБЛЕМ — ОПУЩЕНИЕ И ВЫПАДЕНИЕ ВЛАГАЛИЩА.

Как развивается болезнь

Обычно такой диагноз гинеколог ставит пожилым дамам, но этот недуг может возникнуть и после многочисленных родов, травмы, полученной женщиной во время родов, тяжелой физической работы; однако самая распространенная причина — возрастные изменения в половых органах.

Выпадение влагалища обычно развивается медленно. В начальной стадии появляются болевые ощущения при натуживании: тянущие боли внизу живота и поясничной области, недержание мочи, запоры. Возможна боль при половом акте, а также появление неприятных ощущений во влагалище. Если болезнь прогрессирует, появляется ощущение постороннего тела во влагалище, слизистая оболочка грубеет, легко травмируется. Смещение влагалища приводит к раздражению вегетативных нервов прямой кишки и мочевого пузыря, поэтому еще одним частым симптомом является недержание мочи в сочетании с запором. В самых тяжелых случаях возможно выпадение влагалища из половой щели. Поскольку при этом нарушается кровоснабжение и становится сухой слизистая, то легко образуются эрозии и язвы.

Все равно идти к гинекологу

Рано или поздно женщине придется идти к гинекологу для того, чтобы узнать, как это лечить. Лечение зависит от степени опущения влагалища. При опущении влагалища предлагают консервативный и оперативный метод лечения. Консервативное лечение — когда выпадение небольшое. Гинеколог рекомендует в таком случае ограничить физические нагрузки, особенно после 45 лет, пройти курс гинекологического массажа, выполнять гигиеническую гимнастику для улучшения кровоснабжения влагалища и укрепления связок на внутренних половых органах и мышц брюшного пресса.

Но чаще женщине предлагают хирургическое лечение. Существуют два метода. Первый — кольпорафия: во время операции матку, мочевой пузырь и мышцы таза ставят на место. Такое хирургическое вмешательство позволяет укрепить стенки влагалища и мышцы промежности, которые придают влагалищу вертикальное положение.

Опущение влагалища после родов

Часто после родов происходит чрезмерное растяжение стенок влагалища. В результате женщина перестает испытывать удовлетворение от половой близости; в этом случае применяется кольпоперинеопластика — ушивание задней стенки влагалища и мышц промежности. Операцию делают под общим наркозом. Стенку влагалища (переднюю или заднюю) оттягивают книзу, после чего из нее вырезают и удаляют лоскут и накладывают швы, таким образом приподнимают стенку влагалища. Но бывают осложнения, когда хирург удаляет слишком большой лоскут и влагалище принимает неестественное положение. В этом случае прорезают швы, заживление происходит болезненно и долго.

Другие причины

Повреждение стенки мочевого пузыря — еще одно осложнение передней кольпорафии, а жировой клетчатки вокруг прямой кишки — осложнение задней кольпорафии.

После такой операции на неделю рекомендуется постельный режим, садиться разрешается только через 2 недели. Без обезболивающих и антибиотиков не обойтись.

Лечение опущения и выпадения влагалища требует от врача умелых рук, тонкого расчета и опыта. Не доверяйте свое здоровье просто хирургу.

Р. S. Неправильное положение матки может возникнуть и в детском возрасте, если девочка не спешит опорожнять мочевой пузырь и кишечник. Это приводит к отклонению матки кзади.

Лечебная гимнастика

Опущение влагалища без должного лечения обычно влечет за собой опущение, а иногда и выпадение матки. Лечебная гимнастика помогает укрепить мышцы тазового дна. Особенно в начальной стадии заболевания, когда опущение влагалища не сопровождается опущением внутренних органов, например матки. Итак: лежа на спине.

1. Ноги вместе, руки вдоль туловища. На выдохе поднимите ноги, на вдохе разведите их в стороны; на выдохе сомкните ноги, на вдохе вернитесь в исходное положение. Поднимая ноги, не сгибайте их в коленях. Повторите 6–8 раз. Темп медленный.

2. Ноги вместе или одна лежит на другой, руки под головой. Приподнимите таз, прогибаясь в пояснице и одновременно втягивая внутрь задний проход. Повторите 8–10 раз. Выполняйте медленно.

3. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднимите ноги, согните их в коленях и выполняйте такие же движения, как при езде на велосипеде. Повторите 16–20 раз.

4. Медленно поднимите ноги и опустите их за голову, стараясь носками коснуться пола. Повторите 4–6 раз.

5. Поочередно поднимайте прямые ноги. Повторите по 6–8 раз каждой ногой.

6. На выдохе одновременно поднимите прямые ноги под углом 30–45° к полу, на вдохе медленно вернитесь в исходное положение. Повторите 6-8 раз.

7. Ноги слегка разведены и согнуты в коленях с опорой на всю ступню, руки под головой. Поднимите таз, широко разводя колени и втягивая внутрь задний проход. Повторите 8–10 раз. Темп медленный.

Эти упражнения можно выполнять утром и вечером за 2 часа до или через 2 часа после приема пищи.

А. Н. Лешнев,
гинеколог,
канд. медицинских наук

Не разрешайте девочкам 8-9 лет носить на руках годовалых братьев и сестер. Это тоже смещает с места внутренние органы и особенно матку.

Чага справится с мастопатией

Многие женщины годами не могут вылечиться от мастопатии. Мне тоже пришлось столкнуться с этой проблемой, но вылечилась за месяц при помощи настоя чаги. Лекарство готовила так. Толкла чагу в ступке до состояния муки, 1 ст. ложку порошка насыпала в пол-литровую банку, заливала теплой кипяченой (не кипятком!) водой и оставляла настаиваться двое суток при комнатной температуре. Процеживала и выпивала это количество в три приема — утром, днем и вечером за полчаса до еды. Курс лечения — месяц, затем неделя перерыв. Надо пройти три курса, но мне хватило одного, чтобы от мастопатии и следа не осталось. К тому же настой чаги одновременно наведет порядок во всем организме, особенно пищеварительном тракте.

Ирина Самойлова,
Молдавия

Полезно знать

ХРОНИЧЕСКИЙ ТОНЗИЛЛИТ ПОНИЖАЕТ РАБОТУ ЯИЧНИКОВ, ЧТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К НАРУШЕНИЮ ГОРМОНАЛЬНОГО ФОНА. ЭТО ПЛОХО СКАЗЫВАЕТСЯ НА СОСТОЯНИИ СЛИЗИСТЫХ ОБОЛОЧЕК ЖЕНСКИХ МОЧЕПОЛОВЫХ ОРГАНОВ И ОТКРЫВАЕТ ПУТЬ К ПРОНИКНОВЕНИЮ ИНФЕКЦИИ ДАЛЬШЕ, ЧАЩЕ ВСЕГО В ПРИДАТКИ МАТКИ.

Рецепты народной медицины

ОТ ПРОСТАТИТА

Пропустите через мясорубку 0,5 кг очищенных нежареных тыквенных семечек в зеленой пленке. Смешайте с 1 стаканом жидкого меда (не греть!). Хорошо перемешайте и быстро скатайте шарики размером чуть меньше грецкого ореха. С десяток положите в баночку, остальные храните на нижней полке холодильника. 1 раз в день натощак за 30 минут до еды нужно рассосать один шарик, и так пока запас не закончится. Курс — 1 раз в год.

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ЯИЧНИКОВ

* Залейте 1 чайн. ложку корней барбариса 1 стаканом кипятка, варите на слабом огне 30 минут, настаивайте час, процедите. Пейте отвар по 1 чайн. ложке 3 раза в день после еды. Курс лечения — неделя, хотя заметное улучшение наступает уже на второй-третий день.

* Залейте 2 ст. ложки травы мелиссы 1 стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. Курс лечения — неделя.

Знаете ли вы, что...

● Женщинам в возрасте 40-50 лет прибегать к гормональной контрацепции надо с особой осторожностью, поскольку в этом возрасте высок риск тромботических осложнений со стороны сердечно-сосудистой системы, что частично связано с постепенным угасанием функции яичников.

● Супруги ссорятся по 7 раз на день, установили британские эксперты. Чаще всего из-за денег и нежелания того или другого выполнять домашнюю работу. Чуть реже они конфликтуют по поводу меню на ужин и храпа в постели. 88 раз в год супруги скандалят по поводу методов воспитания детей, а еще 79 раз бурно выясняют, кто их испортил.

● Британские ученые рекомендуют реже пользоваться освежителями воздуха и аэрозольными дезодорантами, особенно если в доме есть грудные младенцы. Там, где освежителями воздуха пользуются ежедневно, дети чаще болеют кишечными расстройствами. Химия ослабляет иммунитет детей.

Проверено на себе

Лечение спаек баданом

ЭТО РАСТЕНИЕ ПОМОЖЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВОСПАЛЕНИЯ ПРИДАТКОВ И ЭРОЗИИ МАТКИ. ЛЕЧИТЬСЯ НУЖНО 4 НЕДЕЛИ.

Приготовьте настой в эмалированной кастрюле. Залейте 60 г измельченного корня бадана 350 мл горячей воды, после чего отвар должен настаиваться 8 часов. Затем процедите его и поставьте в холодильник (корни, которые настаивались, не выбрасывайте — из них можно сделать тампоны). Настоем надо спринцеваться 2 раза в день (2 ст. ложки настоя бадана размешайте в 1 л кипяченой воды). После спринцевания продолжите лечение тампонами. Насыпьте внутрь ватного комочка 1 чайн. ложку корней бадана из настоя. Обмотайте тампон стерильной марлей, обвяжите белой ниткой. Намочите в настое бадана, слегка отожмите и вставьте тампон. На ночь подложите небольшую подушечку под ягодицы.

И еще нужно принимать по 3 чайн. ложки отвара бадана за 1 час до еды в течение 3 дней. Потом сделайте перерыв на 3 дня и снова повторите курс лечения. Все лечение займет 6-8 недель.

Есть еще один рецепт лечения спаек. Нужно завернуть в марлю 2 ст. ложки семени льна и опустить в кипящую воду на 3 минуты, затем остудить в этой же воде до комнатной температуры. Отжать и приложить к тому месту, где возникла боль. Если у вас спайки маточных труб, то приложить к животу и держать всю ночь. Я сделала 8 процедур за месяц и повторяла их целых 2 года. Пока обхожусь без операции. Но, наверное, у каждого человека свой курс лечения.

Также полезно принимать настойку марьиного корня — по 40 капель за 30 минут до еды 3 раза в день в течение месяца. Затем надо сделать перерыв на 10 дней и можно снова повторить процедуру, если это необходимо. Как приготовить настойку марьиного корня? Залейте 50 г измельченного марьиного корня 0,5 л водки, дайте настояться 10 дней.

Не забывайте, что спиртовые и водочные настойки надо разводить перед употреблением водой в пропорции 1:3.

А. И. Селиверстова,
Кировская обл.

От одышки — луковое варенье

АЙБОЛИТ

У меня гипертония. Раньше без нитроглицерина не могла гулять по улице и ходить в магазин, дышать было тяжело. Теперь, принимая это средство, я редко пользуюсь нитроглицерином. Засыпаю 1 кг измельченного репчатого лука 0,5 кг сахара и оставляю на ночь, чтобы лук пустил сок. Утром добавляю еще 0,5 кг сахара и варю на слабом огне до полного размягчения лука. Принимаю варенье ежедневно по 1 ст. ложке натощак.

Степанида Семеновна, Тюменская обл.

Калмыцкий чай от головной боли

АЙБОЛИТ

Варить его надо в кастрюле. Можно взять черный или зеленый чай, а еще лучше смешать оба. Затем залейте заварку холодной водой на 3/4 кастрюли (1/4 оставьте для молока) и кипятите, помешивая. Говорят, что нужно помешать 99 раз, я придерживаюсь этой традиции. Так чай получается более насыщенным. Довожу до кипения, добавляю молоко, соль по вкусу, мускатный орех на кончике чайной ложки и немного сливочного масла. Гурманы бросают еще лавровый лист. А раньше вместо масла в чай клали бараний жир. Калмыцкий чай хорошо утоляет жажду и голод, а главное — снимает головную боль.

Г. Эрденко, Башкирия

Для диабетиков, и не только

Едим груши правильно

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ ИЗДАВНА МУЖЧИН ОТ ПРОСТАТИТА ЛЕЧИЛИ ГРУШЕВЫМ КОМПОТОМ.

* При простатите 1 стакан сухих измельченных груш отваривают до мягкости в 0,5 л воды, настаивают 4 часа. Принимают снадобье по 1/2 стакана 3-4 раза в день. Эффект наступает через несколько дней, а если еще дольше пить такой грушевый компот, то это приведет к полному избавлению от простатита.

* При анемии груши мелко режут, добавляют 2 чайн. ложки меда и съедают в два приема. Такое вкусное лекарство можно есть до 4 раз в день.

* Во время простуды и при осипшем горле надо выпивать 1 стакан сока груши, смешанного с 1 чайн. ложкой меда.

* При болезнях печени, холецистите, гастрите для избавления от боли и изжоги надо по утрам съедать две груши.

* Если начался понос, полстакана сухих груш и 3 ст. ложки овсяных хлопьев отваривают в 2 стаканах воды, настаивают час, процеживают. Принимают по 1/4-1/2 стакана 4 раза в день.

* Во время острого бронхита в стакане грушевого сока разводят 1 десертную ложку сиропа шиповника и пьют по 1/2 стакана 3 раза в день.

* Справиться с экземой можно, если к пораженной коже регулярно прикладывать размятую мякоть спелой груши.

Часто покалывает сердце? Носите с собой одну-две груши, лучше желтых, медовых сортов, и съедайте их при учащенном сердцебиении.

* От кашля нужно есть вареные и печеные груши.

* Хорошее мочегонное и вяжущее средство: 1 стакан измельченных груш заливают 0,5 л кипятка, кипятят 15 минут, затем настаивают до остывания и пьют по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой.

* Если отравились, каждый час съедайте по половинке сочной сладкой груши.

* От цистита 2-3 груши, присыпав немного сахаром, запекают в духовке и съедают в течение дня.

* Камни в почках? 1 стакан сухих груш отваривают в течение 10 минут в 0,5 л воды, настаивают 4 часа. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой. Если долго пить этот отвар, можно полностью избавиться от камней.

* При туберкулезе легких 1 ст. ложку с верхом сухих груш заливают 0,5 л кипятка, настаивают 4 часа. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

* При сахарном диабете рекомендуют регулярно принимать сок из свежих груш по 50-70 г за 30 минут до еды. При хорошей переносимости дозу постепенно увеличивают до 1 стакана.

* Сильную головную боль значительно облегчат примочки из густого отвара груши.

* При лечении грибковых заболеваний и дерматите 1 стакан молодых листьев груши (свежих или сухих) заливают 0,5 л кипятка и держат на малом огне 2-3 минуты. Затем остужают и делают примочки к пораженным местам.

Не навреди

Груши надо употреблять правильно:

* нельзя их есть на пустой желудок, нельзя запивать водой и лакомиться ими раньше, чем через полчаса после еды;

* груши осторожно надо употреблять тем, кто страдает запорами, — они крепят;

* кислые и очень терпкие сорта груш труднее усваиваются. Поэтому от таких груш лучше отказаться пожилым людям. А вот мягкие, спелые груши — то, что надо! Еще лучше запекать груши в духовке, чтобы не возникало проблем с желудком.

Сам себе доктор

Виноградный сок заготовим впрок

ОН ОБЛАДАЕТ ВСЕМИ ПОЛЕЗНЫМИ СВОЙСТВАМИ ВИНОГРАДА. ЕЩЕ ПОЛЕЗНЕЕ В ВИНОГРАДНЫЙ СОК ДОБАВИТЬ СИРОП ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.

В нем содержится 70—80% воды, а это способствует лучшему отхождению мокроты при бронхите, делает менее концентрированной мочу. Особенно полезен сок при истощении нервной системы и упадке сил.

Сок из красного винограда содержит самый высокий процент антиоксидантов — в 4 раза больше, чем в помидорах и лимонах. Он рекомендуется больным после тяжелых операций, химио- и радиотерапии при онкологии, после длительного лечения антибиотиками. Еще полезнее в виноградный сок добавить сироп плодов шиповника (две десертные ложки сиропа на литр виноградного сока). Такая обогащенная витаминная смесь — эффективное средство при хроническом и остром бронхите, пневмонии, туберкулезе легких и отличное средство при авитаминозе, особенно при дефиците витамина С.

* При колитах полезно ежедневно пить по 1/2 стакана виноградного сока.

* При хронических запорах ежедневно выпивают по 2 стакана сока 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения — 2 месяца.

* При атеросклерозе виноградный сок пьют по 1 стакану на прием 3 раза в день за час до еды в течение 1—1,5 месяца.

* При нервной возбудимости, неврозах добавляют в виноградный сок мятный отвар (1 ст. ложку мяты перечной заваривают 1 стаканом кипятка и настаивают до остывания, хорошо укутав посуду полотенцем.

* Не в порядке почки? Пейте виноградный сок с несколькими каплями лимона. Литр виноградного сока, в который добавлено 10-12 капель лимона, — лечебная порция на сутки. Курс лечения — 1 месяц.

* Если в моче появился белок, рекомендуется выпить сразу 1 л виноградного сока с лимоном. Это вызовет усиленное мочеиспускание, и хорошо промоются мочевыводящие пути.

* При запоре очистит организм виноградный сок с медом. В 1 л сока разводят 1 чайн. ложку меда и выпивают его в 1-2 приема. Пьют сок с медом 3-4 дня.

* При сердечно-сосудистых заболеваниях, при анемии, особенно в пожилом возрасте, виноградный сок полезно пить утром и вечером за час до еды: первые 3 дня — по 50 г на один прием, затем 5 дней — по 100 г, следующие 5 дней — по 150 г, 5 дней — по 200 г и 5 дней — по 250 г на каждый прием, т. е. 500 г в день.

* Если выпить стакан светлого виноградного сока, то можно почувствовать прилив сил, так как в светлых сортах винограда больше железа; соки из темных сортов, напротив, снижают уровень железа в организме, однако обладают более сильными антиоксидантными свойствами.

*** При подагре** надо 3 месяца есть виноград, а потом постепенно начать пить сок, 2 раза в день, за час до завтрака и ужина. В первые 3 дня выпивают по 1/4 стакана, а каждые следующие 5 дней увеличивают дозу вдвое, постепенно доведя до 1,1/4 стакана в день. Начинать лечение надо с 20 ягод на один прием и постепенно довести суточную дозу винограда до 2 кг.

*** При малокровии, хронических артритах** пьют виноградный сок, в котором в течение 5 минут варилось 10-15 ядер фундука. Обычно принимают по 1/2-1 стакану такого сока 3 раза в день за час до еды. Курс лечения 4-6 недель. Начинать надо с 1/2 стакана в день, увеличивая дозу каждый день на 1/2 стакана, доведя до 3-6 стаканов в сутки.

С. Я. Михайлов, врач-диетолог

На все случаи жизни

От туберкулёза рекомендую целебную настойку

АЙБОЛИТ

Моему деду этот рецепт в свое время помог вылечиться от туберкулеза, а мне — быстро встать на ноги после двустороннего воспаления легких. Понадобятся большая бутылка емкостью 0,75 мл, чтобы легко герметически закрывалась, и металлическая банка (заполните ее песком или золой). В бутылку влейте 0,5 л пшеничной водки, добавьте 1 стакан меда, 1 яичный белок. Потом смешайте по 1 чайн. ложке имбирь, гвоздику, корицу, черный перец, калган (его можно заменить лапчаткой) и измельчите в кофемолке. Добавьте эту смесь в бутылку, хорошенько закупорьте и поставьте в емкость с песком. Накройте крышкой, обмажьте сверху тестом и поставьте на сутки в русскую печь. Пить настойку надо по 1 ст. ложке 2-3 раза в день перед едой до тех пор, пока не наступит улучшение.

И. Н. Рахманова, Татарстан

На каждый день

● **От ангины.** Смешайте по 1 ст. ложке пшеничной муки, порошка горчицы, меда и любого растительного масла. Готовую смесь приложите к больному горлу и обмотайте шею теплым платком. Компресс держите 2-3 часа, затем смойте теплой водой и вновь утеплите горло. Необходимо сделать несколько таких процедур.

● **Лепешка от синяков.** Смешайте по 1/2 стакана муки и ряженки, добавьте 1/2-1 чайн. ложки соды и сделайте из полученного теста лепешку. Прикладывайте ее к ушибленному месту, чтобы избежать болезненной припухлости и отека, которые всегда сопровождают ушибы. Такая лепешка поможет снять синяки и у взрослых, и у детей практически за день.

● **Чтобы уберечь печень от разрушения,** пейте такой напиток. 1 кг моркови натрите на терке, залейте 0,5 л кипяченой воды, оставьте на 1 час, затем отожмите сок через марлю. В морковный сок добавьте 1/2 стакана клюквенного сока, сок половины лимона и сахар по вкусу. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день.

Решили избежать инсульта?

1 Американские медики установили: если пищу недосаливать, это на 25% снижает вероятность инсульта.

2 Любите побаловать себя копченой колбаской, вяленой рыбкой, солеными грибочками? Увы, если уже перенесли инсульт, вам лучше бы совсем отказаться от этих деликатесов. Из рациона придется исключить селедку, маринованные огурцы, консервы, наваристые мясные бульоны, специи и пряности. Не увлекайтесь сметаной, яйцами.

3 Раз уж решили избежать инсульта, во что бы то ни стало полюбите недосоленные вегетарианские супы, фрукты, овощи, соки, кисломолочные продукты — кефир, простоквашу, ряженку, а также абрикосы, апельсины, бананы, курагу, морковь, капусту, картофель, редьку и соки из этих овощей. Ешьте их побольше, так как в них много калия.

4 Для всех гипертоников, а особенно тех, кто уже перенес инсульт, лишние килограммы — лишние заботы. Приведите свой вес в норму.

5 Откажитесь от высококалорийной и легкоусваиваемой пищи: мучных блюд, печенья, сдобы, варенья, конфет. Замените белый хлеб на черный или отрубной, картошку — на капусту, манную кашу — на гречневую. И больше двигайтесь. Полезны прогулки на свежем воздухе.

6 Больным, перенесшим инсульт, жизненно необходима лечебная гимнастика. Но физическую нагрузку обязательно согласуйте с врачом.

Пригодится

Чтобы сбить высокую температуру, надо 3-4 дольки апельсина залить стаканом теплой кипяченой воды, настоять 30 минут и выпить.

Квашеная капуста и соленые огурчики — прекрасное средство от депрессии, невроза и хронической усталости.

Смягчить кожу ног помогут стакан сахара с 2 ст. ложками оливкового масла, добавленные в тазик с теплой водой. Потом нужно помассировать ступни ног и надеть на пару часов хлопчатобумажные носки.

При пониженной кислотности желудочного сока принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды смесь меда и сливочного масла, взятых поровну.

Чтобы не было пролежней у лежачих больных, смазывайте проблемные места топленым нутряным свиным жиром.

От атеросклероза разотрите яблоки, смешайте их с луком и медом в равных соотношениях и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Храните в холодильнике не больше 4 дней.

ЛЕТОМ ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ СЪЕДАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ КАК МИНИМУМ 500 Г РАЗНЫХ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ, НЕ СЧИТАЯ КАРТОФЕЛЯ.

Морковное масло

Оно прекрасно лечит ожоги, пролежни, ссадины и раны. Очищенную и натертую на мелкой терке морковь (количество произвольное) залейте в эмалированной кастрюле растительным маслом так, чтобы полностью покрыть им натертую массу. Кастрюлю 1,5-2 часа держите на кипящей водяной бане на маленьком огне. Затем снимите, остудите, процедите. Морковное масло храните в прохладном темно месте.

Чего коже не хватает?

*** Сухая, шелушащаяся кожа,** которая стягивается после умывания, свидетельствует о нехватке витамина А. При этом могут сохнуть губы. Ешьте печень, красные и оранжевые фрукты и овощи, яичный желток. Также полезны петрушка и укроп.

*** Кожа стала шершавой, как наждачная бумага?** Пора восполнить недостаток белков в организме. Часто это связано с неполноценным, однообразным питанием. Налегайте на цельные крупы и хлеб из муки грубого помола, капусту и картофель, сладкий перец, бобовые и грибы.

*** Трещинки в углах рта, землистый или бледный цвет лица, шелушение кожи?** Организму не хватает витаминов B_2 и B_{12}. Пейте молоко, ешьте молочные продукты. Полезны дрожжи, яичный желток и постное мясо. Много витаминов B_{12} в изюме, овсянке и гречке, шпинате и инжире, а также свекле и моркови.

*** Кожа стала не такой упругой, как раньше?** Не хватает витамина С. Он должен поступать в организм ежедневно. Если его не хватает, то любые ранки, ссадины заживают гораздо медленнее. Пейте отвар шиповника, ешьте свежие овощи, фрукты и зелень. Очень много витамина С в болгарском перце, цитрусовых, зеленом луке и укропе.

*** Бледная кожа может говорить о нехватке железа.** Оно отвечает за здоровый цвет кожи. Ешьте печень и мясо, яблоки и гречку, гранаты, изюм и инжир.

*** Любой коже необходим цинк.** Он обладает ранозаживляющим действием и снимает воспаления, защищая кожу от микробов. Чтобы пополнить запас цинка, грызите семечки, ешьте грецкие орехи и миндаль. Не забудьте о чесноке, сладком перце, моркови и капусте.

Полезно знать

● **Для очищения печени — настойка косточек лимона.** 15-17 измельченных высушенных косточек залейте 0,5 стакана спирта или 1 стаканом водки. Настаивайте 7 дней в темном месте. Принимайте по 1 ст. ложке после ужина, в 19-20 часов. Чем больше вам лет, тем дольше надо пить настойку.

● **Средство для «ленивых» почек.** Снимите цедру лимона, высушите, измельчите в порошок. Принимайте по 1/2 чайн. ложки порошка 3 раза в день за 20-30 минут до еды, запивая стаканом медовой воды. Это средство увеличивает мочеотделение и помогает в борьбе с отеками.

● **Появились острицы?** Измельчите косточки лимона в порошок. 1 часть порошка смешайте с 2 частями меда и принимайте по 1-2 ст. ложки каждое утро натощак до полного излечения.

Лечебная диета

При остром цистите

С помощью лечебной диеты важно создать неблагоприятные условия для размножения микробов, вызвавших это урологическое заболевание.

Если в общем анализе мочи указано наличие ацетоуксусной кислоты (т. е. если моча кислая), доктор назначает диету №6.

Надо исключить продукты, содержащие много пуринов, щавелевую кислоту, ограничить потребление соли и увеличить количество ощелачивающих продуктов — молочных, овощей, фруктов. Если нет проблем с сердцем, надо пить больше жидкости.

МОЖНО ЕСТЬ

* Любые вегетарианские супы — щи, борщ, молочные супы с крупами, с картошкой, окрошку. Можно добавлять в пищу зелень петрушки и укропа.

* Ржаной и пшеничный хлеб, печеные изделия, особенно с отрубями.

* Нежирные сорта мяса и рыб — до трех раз в неделю.

* Кисломолочные продукты — сметану, творог, сыр.

* Одно яйцо в день в любом виде.

* Различные овощи, особенно сырые, и блюда из картофеля. Икру овощную — баклажанную, кабачковую и т. д.

* Салаты из квашеных и свежих овощей, винегреты.

* Фрукты и ягоды в любых количествах, сухофрукты, пастилу, мармелад, фруктовые салаты, мед.

* Из напитков можно некрепкий чай с лимоном, некрепкий кофе (иногда с добавлением молока), отвар плодов шиповника.

* Сливочное и растительные масло.

НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ

* Любые бульоны (мясные, грибные, рыбные).

* Щавель, бобовые и шпинат.

* Мучные изделия из сдобного теста.

* Субпродукты (печень, язык, почки), колбасу, жирную рыбу, копчености, консервы, икру.

* Соленый и острый сыр.

* Грибы, цветную капусту.

* Соленья, соленые закуски, хрен, перец, горчицу.

* Малину, клюкву, инжир.

* Шоколадные изделия.

* Крепкие напитки, какао.

* Говяжий, бараний, кулинарные жиры.

P. S. В следующем номере читайте: «Если моча щелочная».

И. Н. Самсонова,
врач-диетолог

Рецепты блюд к диете №6

КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

6 картофелин, 200 г творога, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, укроп.

Сварите очищенный картофель, протрите с творогом. Поджарьте в масле мелко порубленную луковицу, добавьте измельченный укроп. Все соедините, посолите, сформируйте котлетки и обжарьте их в растительном масле.

ГОЛУБЦЫ СО СМЕТАНОЙ

0,5 кг нежирного фарша (70% говядины, 30% нежирной свинины), 5 луковиц, 3/4 стакана риса, 250 мл сливок или сметаны, 100 мл молока, 2-3 ст. ложки томатной пасты, 1 кочан капусты.

Разберите капусту на листья, отварите до полуготовности, откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода. В фарш добавьте лук. Отварите рис, промойте, дайте стечь и добавьте в фарш. Все посолите, поперчите, можно добавить петрушку, укроп. Закрутите в капустные листья фарш, положите в кастрюлю. Приготовьте заправку из сливок (сметаны), молока, соли и томатной пасты. Залейте голубцы и тушите на медленном огне до готовности. Подавайте со сметаной.

РЫБА, ТУШЁННАЯ В МОЛОКЕ

Рыба при тушении с молоком хорошо пропитывается и становится очень сочной. 1 крупная нежирная рыба (треска, минтай, камбала), по 1 луковице, моркови среднего размера, 400-500 мл нежирного молока, соль по вкусу.

Разделайте рыбу на порционные куски. Лук нарежьте полукольцами, морковь натрите на крупной терке. Выложите все в глубокую посуду, залейте молоком, посолите и тушите до готовности.

Авось поможет

Чеснок

*** При атеросклерозе** кашицу из головки чеснока залейте бутылкой красного вина типа кагор, настаивайте в темном месте неделю, периодически встряхивая. Принимайте по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день перед едой.

*** При сахарном диабете** 100 г кашицы чеснока залейте 1 л красного сухого вина, настаивайте в теплом месте на свету 2 недели, периодически встряхивая. Процедите, храните в холоде. Пейте по 1-2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

*** При экземе** головку чеснока разотрите в кашицу и смешайте со 100 г сливочного масла или жира. Смесь втирайте в тело при экземе, чесотке, мозолях, грибке и других кожных заболеваниях.

*** Туберкулезным больным** обязательно надо съедать по 1-2 зубка чеснока каждые 2 часа.

*** При упадке сил** онкологическим больным полезно ежедневно съедать 3-4 раза в день по 1 ст. ложке чеснока, сваренного с медом. Для этого 200 г чеснока надо смешать с 500 г меда, варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30-40 минут, снимая пенку с поверхности смеси. Хранить в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде.

Не навреди — *Скорая помощь от природы*

Лечимся соками

ЯБЛОКИ

Яблочный свежевыжатый сок обладает выраженным желчегонным и мочегонным действием, укрепляет сердечно-сосудистую систему.

P. S. Противопоказания. Сок из кислых яблок не рекомендуется при воспалении поджелудочной железы, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока.

РЯБИНА КРАСНАЯ

Рябиновый сок обладает противомикробным, кровоостанавливающим, желчегонным, противораковым, ранозаживляющим, мочегонным, слабительным действием, снижает содержание холестерина в крови, укрепляет сосуды. Полезен при малокровии, атеросклерозе нижних конечностей, гипертонии, сердечной недостаточности, аритмии, запорах, астении, подагре, геморрое, злокачественных опухолях, различных кровотечениях, в том числе маточных в климактерический период. Фитонциды рябины губительны для плесневых грибов, сальмонелл, золотистого стафилококка.

P. S. Противопоказания. Плоды рябины повышают свертываемость крови, поэтому рябиновый сок противопоказан после инфарктов и ишемических инсультов. Не рекомендуется он и при повышенной кислотности желудочного сока. При склонности к тромбозам увлекаться рябиновым соком не надо.

РЯБИНА ЧЕРНОПЛОДНАЯ

Сок из аронии применяется при кровотечениях, гломерулонефрите, аллергии, геморрагическом диатезе, после лечения антикоагулянтами, при радиоактивном облучении.

P. S. Противопоказания. Сок противопоказан людям с повышенной свертываемостью крови после инфарктов и инсультов, нежелателен при ишемической болезни сердца и при тромбофлебитах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью, гипотонии.

КАЛИНА

Плоды калины полезны при различных кровотечениях, а также при гемофилии. Сок калины способствует заживлению язв при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, оказывает обезболивающее действие. Рекомендуют его при полипах желудка и кишечника, гипертонической болезни, как общеукрепляющее средство при климактерических неврозах, истерии, астенических состояниях, это еще и противокашлевое средство. Сок калины вместе с отваром из веток без листьев пьют при злокачественных опухолях. Соком смазывают пораженные участки при лишае, юношеских угрях, детском диатезе.

P. S. Противопоказания. Сок плодов калины не рекомендуется при ишемической болезни сердца, а также после инфарктов и инсультов, так как повышает свертываемость крови.

БРУСНИКА

Сок брусники обладает легким слабительным действием, поэтому его рекомендуют употреблять при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, а также при отеках различного происхождения: сок брусники обладает выраженным мочегонным действием. Очень полезен брусничный сок при повышенном артериальном давлении, при ревматизме и подагре.

P. S. Противопоказания. Не рекомендуется при пониженном давлении, холецистите, камнях в почках, язвах желудка и кишечника, при повышенной кислотности желудочного сока, беременности.

Фаршируем огурцы...

...МЯСОМ

На 4 огурца — 250 г мясного фарша, 40 г маргарина, 1 яйцо, 1 черствая булка, 0,5 стакана сметаны, 1,5 ст. ложки муки, пучок укропа, перец, соль.

Черствую булку замочите в воде, отожмите, укроп измельчите. К мясному фаршу добавьте булку, половину укропа, яйцо, посолите по вкусу и хорошо перемешайте. Огурцы очистите, разрежьте пополам вдоль. Из каждой половинки аккуратно выньте ложкой семена вместе с мякотью. В образовавшиеся углубления положите мясной фарш так, чтобы он горкой выступал над огурцом. Растопите маргарин в плоской кастрюле, положите половинки фаршированных огурцов, полейте несколькими ложками воды, прикройте крышкой и тушите 25 минут. Размешайте сметану с мукой, залейте этой смесью огурцы и еще раз прокипятите. Подавайте огурцы, обильно посыпав их укропом, к картофелю или отварному рассыпчатому рису.

...ХЛЕБНЫМ ФАРШЕМ И ЯЙЦОМ

На 5 огурцов — по 200 г тертого сыра и белого хлеба, 50 г растительного масла, 2 яйца, 1/2 стакана молока (для приготовления фарша), соль по вкусу.

Крупные огурцы очистите от кожицы, нарежьте поперек кружками толщиной 4 см, чайной ложкой сделайте ямки глубиной 3 см и заполните их хлебным фаршем (размоченным в молоке и пропущенным через мясорубку хлебом), смешанным с мелко порубленными крутыми яйцами. Кружки огурцов положите в смазанную растительным маслом форму, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке 15-20 минут.

...САЙРОЙ

На 1 большой огурец — 50 г сайры в собственном соку, 25 г сливочного масла, 3-4 ломтика лимона, 1 ст. ложку петрушки, майонез, соль по вкусу.

Большой огурец очистите от кожицы, нарежьте кружками толщиной 1 см. Затем выньте семена, погрузите огурцы в подсоленную кипящую воду и выдержите до мягкости, откиньте на дуршлаг, охладите. Разотрите сливочное масло с консервированной сайрой до состояния густой сметаны. Кружки огурца заполните полученной смесью. Залейте майонезом, посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки, сверху красьте ломтиками лимона.

■ ПЕРЕД ТЕМ КАК ЕСТЬ ЯЙЦА, ИХ НАДО ХОРОШЕНЬКО ВЫМЫТЬ — ВИРУС САЛЬМОНЕЛЛЫ МОЖЕТ ОБИТАТЬ НА СКОРЛУПЕ.

■ МОЖНО ПОДХВАТИТЬ КИШЕЧНУЮ ИНФЕКЦИЮ, ЕСЛИ ЕСТЬ ЯЙЦА В СЫРОМ ВИДЕ ИЛИ В ВИДЕ ЯИЧНИЦЫ-ГЛАЗУНЬИ.

Котлеты по-киевски

4 филе куриных грудок, 150 г замороженного сливочного масла с укропом, 2 яйца, растительное масло для жаренья, панировочные сухари, мука для панировки, соль, перец.

Куриную грудку положите на доску, накройте пищевой пленкой и аккуратно отбейте деревянным молоточком. То же самое сделайте и с остальными филе, каждое поперчите и посолите. В центр каждого филе положите по кусочку сливочного масла с укропом, сверните конвертиком, обмакните во взбитые яйца, затем обваляйте в муке. Уберите котлеты на 15 минут в морозилку. Затем достаньте, снова обмакните во взбитые яйца, затем обваляйте в муке и панировочных сухарях. Вновь уберите котлеты на 10 минут в морозилку. Достаньте и вновь обмакните в яйцо, обваляйте в муке, панировочных сухарях. Растительное масло разогрейте на сковороде и обжарьте котлеты с двух сторон до золотистого цвета.

Каши разные нужны

ГРЕЧНЕВАЯ ЛУКОВАЯ

100 г гречневой крупы, 1 яйцо, 200 мл молока, 1 чайн. ложка топленого или сливочного масла, соль.

Гречневую крупу промойте. Вбейте сырое яйцо, хорошо перемешайте с крупой, разложите на противне и просушите в духовке. Высушенную крупу протрите сквозь дуршлаг, добавьте масло и варите на молоке. Готовую кашу протрите через дуршлаг на блюдо и подайте к столу с молоком.

ПШЕНАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ

2 ст. ложки пшенной крупы 160 г воды, 1/2 чайн. ложки сахара, 40 г чернослива, 1 чайн. ложка сливочного масла.

Пшено переберите, промойте теплой и горячей водой. Чернослив помойте, залейте водой и отварите. Отвар слейте и добавьте к черносливу нужное количество воды, сахар, добавьте крупу и варите вязкую кашу. При подаче на стол на кашу положите чернослив и полейте маслом.

На все случаи жизни — *Для тех, кто любит поострее*

Аджика для аппетита

УЧЕНЫЕ НАЗВАЛИ САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПРОДУКТ — ЭТО КВАШЕНАЯ КАПУСТА. ОНА НОРМАЛИЗУЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ И ВЫВОДИТ ИЗ ОРГАНИЗМА ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА.

АДЖИКА УЛУЧШАЕТ АППЕТИТ — ДОСТАТОЧНО СЪЕСТЬ ПЕРЕД ОБЕДОМ КУСОК ХЛЕБА, НАМАЗАННЫЙ ЭТОЙ ПРИПРАВОЙ.

Со сладким перцем

800 г сладкого красного перца, 100 г красного острого перца, 400 г чеснока, 3/4 стакана соли, по 10 г семян укропа, кинзы, базилика, хмели-сунели. Перец очистите от плодоножек и семян и пропустите через мясорубку с чесноком. Семена трав разотрите в ступке. Все смешайте, можно добавить 50 г растертых грецких орехов для вязкости и вкуса. Разложите по банкам, храните в холодильнике.

С помидорами

3 кг помидоров, 1 кг сладкого перца, 150 г острого перца, 300 г чеснока, 1/2 стакана соли, сухая зелень — кинза, укроп, чабер, хмели-сунели — по вкусу, сахар. Помидоры, перец и чеснок пропустите через мясорубку, добавьте зелень, сахар, соль, перемешайте, разложите по банкам и поставьте в холодильник.

Классическая

1 кг красного стручкового острого перца, 0,5 кг чеснока, 3/4 стакана соли.

У стручков отрежьте плодоножки, выньте семена и перемелите в блендере (если будете пользоваться мясорубкой, пропустите раза три). Так же поступите с чесноком. В конце добавьте соль (у вас должна получиться однородная пастообразная масса). Можно добавить измельченные свежие травы, кориандр и семена укропа (измельчите), все тщательно перемешайте. Также можно добавить кинзу и укроп, но в этом случае цвет аджики будет подпорчен.

Аджика «Генацвале»

1 кг чеснока, 1 кг зелени (петрушка, укроп, кинза), 3 кг сладкого перца, 20 стручков горького перца, 300 мл уксуса, 1 ст. ложка соли.

Пропустите через мясорубку чеснок, зелень, очищенный сладкий и горький перец, влейте уксус и посолите. Тщательно перемешайте и разложите смесь в чистые банки. Храните в холодильнике.

«Пальчики оближешь»

2,5 кг красных помидоров, 500 г моркови, 500 г красного болгарского перца, 300 г репчатого лука, 200 г чеснока, 3 стручка красного горького перца, 250 г растительного масла, 1 стакан сахара, 1/4 стакана соли.

Помидоры, морковь, болгарский перец, репчатый лук очистите, пропустите через мясорубку, поставьте на плиту. После того как закипит, варите на медленном огне 30 минут. Добавьте растительное масло, хорошо перемешайте и держите 30 минут на медленном огне. Добавьте сахар, соль, горький перец, чеснок и готовьте еще 1 час на медленном огне.

Готовую аджику разложите в банки и храните в холодильнике. Если хотите закатать в банки, держите на огне 2 часа 30 минут, а вместе с растительным маслом добавьте 250 г уксуса.

Красная грузинская

1 кг стручкового сухого острого красного перца, 50-70 г семян кориандра, 100 г хмели-сунели, немного корицы (молотой), 200 г грецких орехов, 300-400 г крупной соли, 300 г чеснока.

Замочите на 1 час острый красный перец. Пропустите 3-4 раза через мясорубку с мелкой решеткой вместе с чесноком и орехами. Добавьте истолченный в ступке кориандр, хмели-сунели, корицу и соль. Храните где угодно, при любой температуре, но желательно в закрытой посуде, иначе высыхает. Аджикой, смешанной с солью, хорошо смазывать курицу или кусок мяса перед жаркой в духовке.

Горцы-долгожители без аджики не садятся за стол. Любые блюда с аджикой приобретают неповторимый вкус. Ну а домашней аджике, приготовленной своими руками, цены нет!

По-киевски

5 кг спелых помидоров, 1 кг болгарского перца, 1 кг яблок (чем кислее, тем лучше), 1 кг моркови, 2 ст. ложки соли, 200 г сахара, 400 г растительного масла, 2 ст. ложки красного жгучего перца (можно положить 1 ст. ложку черного, 1 ст. ложку красного).

Все овощи пропустите через мясорубку. Помидоры лучше предварительно очистить от кожицы (залить кипятком на 3-5 минут) или пропустить через соковыжималку. Заправьте маслом, сахаром, солью, специями. Затем уваривайте часа 2-3 до нужной консистенции. Готовую аджику разлейте горячей по стерилизованным банкам и закатайте.

Зеленая аджика

По 500 г сладкого и горького зеленого перца, по 250 г кинзы, зелени петрушки, укропа, 150 г зелени сельдерея, 3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка молотого кориандра, 3 ст. ложки винного уксуса, 300 г крупной соли. Все ингредиенты пропустите через мясорубку, перемешайте и разложите в банки. Храните в холодильнике. Зеленая аджика хороша для соусов, тушений, как приправа к супу (кладите только в тарелку). Как приправа при жарке не годится.

■ ПРИ ОСТРЫХ И ХРОНИЧЕСКИХ ГАСТРИТАХ, ОБОСТРЕНИЯХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕЧЕНИ И ПОЧЕК АДЖИКА ПРОТИВОПОКАЗАНА.

■ АДЖИКА ПОМОГАЕТ ПРИ ЧАСТЫХ ПРОСТУДАХ, УЛУЧШАЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ.

Пригодится

Чтобы вернуть организму бодрость, силу и энергию, в чашку с зеленым чаем (подсластите медом) добавьте на кончике ножа молотый красный жгучий перец или порошок мускатного ореха.

Выпив за обедом стакан виноградного сока, вы снабдите свой организм суточной нормой витаминов группы В, которые не только помогут в борьбе со стрессами, но и избавят от прыщей, перхоти и сделают ваши волосы блестящими, а ногти — крепкими.

Если ежедневно пить козье молоко после еды утром, в обед и вечером, то в конце третьего месяца такого лечения, а иногда и раньше, исчезает самая сильная отрыжка.

Салат из свежих овощей будет вкуснее, если положить в него корочку черного хлеба, натертую чесноком, и поставьте в холодильник на 30 минут, а перед подачей на стол корочку убрать.

Тыква с чесноком — хороший гарнир к мясу

Нарежьте очищенную тыкву ломтями толщиной примерно 2 см, выложите их на горячую сковороду. Когда ломти чуть прожарятся и станут мягкими, повтыкайте в них на всю глубину зубчики очищенного чеснока. Посыпьте специями и смесью молотых перцев. После того как переверните тыкву, опять подсыпьте специй и соли и щедро положите на каждый ломтик нарезанный кольцами репчатый лук. Тушите под крышкой. Горячая, чуть островатая на вкус тыква — прекрасная добавка к мясу. Хорошо если вы приготовили ее достаточное количество. Холодные ломти тыквы, положенные на хлеб, — это оригинальный и вкусный бутерброд в пору, когда организм требует витаминов. В следующий раз эту же тыкву можно использовать в запеканке, добавив яиц и предварительно отваренной крупы — пшенной или рисовой.

И. Н. Москалева, Московская обл.

Обедаем дома

СВИННЫЕ ОТБИВНЫЕ

1 ст. ложка зиры,
1 ст. ложка семян кориандра,
3 зубчика чеснока,
2 ст. ложки масла оливкового,
2 штуки свиных отбивных,
1/4 пучка кинзы,
соль по вкусу,
черный перец,
1 лимон.

Грубо размолотые в кофемолке семена жареного кумина и кориандра смешайте с мелко порубленным или давленым чесноком и 1 ст. ложкой оливкового масла. Отбивные посыпьте солью с черным перцем и густо обмажьте с обеих сторон ранее приготовленной смесью масла со специями.

В большой неглубокой сковороде разогрейте масло на умеренно высоком огне и, пока оно не стало куриться, начните готовить отбивные, поджаривая с каждой стороны по 5-7 минут. Готовые отбивные подавайте с грубо порубленной кинзой и дольками лайма.

САЛАТ «РАЙСКИЙ»

Листья салата,
300 г отварного куриного филе,
3 вареных яйца,
2 зеленых яблок,
150 г твердого сыра,
1 кисть (350-400 г) винограда без косточек,
1 ст. ложка лимонного сока,
майонез.

Выложите листья салата так, чтобы они выступали за края блюда. На листья выложите отварное куриное филе, порезанное кубиками.

Вторым слоем — яйца, натертые на крупной терке. Третий слой — очищенные яблоки, натертые на крупной терке. Этот слой сбрызните лимонным соком. Четвертый слой — твердый сыр, натертый на крупной терке. Слой смажьте майонезом. Наверх выложите половинки винограда. Салат поставьте в холодильник не менее чем на 2 часа, чтобы пропитался.

ПЕРЦЫ С ОВОЩНЫМ ФАРШЕМ

2-4 болгарских перца,
200 г шпината,
2 зубчика чеснока,
60 г кедровых орехов,
1 ст. ложка растительного масла,
1 чайн. ложка лимонного сока,
1/3 чайн. ложки базилика сушеного,
80 г твердого сыра.

Перцы помойте и разрежьте пополам. Достаньте внутренности и просушите.

На сковороде подогрейте масло. Выложите промытый, высушенный (срезать стебли) и мелко порванный шпинат в сковороду и тушите под крышкой на среднем огне 1-2 минуты. Снимите крышку и тушите еще минуты две до полного выпаривания воды. Немного посолите. В блендере перемолите до получения однородной массы (можно добавить немного воды) петрушку, кедровые орехи или кешью, 1 чайн. ложку оливкового масла, лимонный сок, тертый сыр, чеснок. Смешайте вместе шпинат и зеленую массу. Нафаршируйте перцы и поставьте в разогретую до 200°С духовку на 15 минут. Подавайте горячими, посыпав зеленью и кедровыми орехами.

На закуску

БЛИНЫ С ГРИБАМИ И ЛУКОМ

Приготовьте опару из 300 г муки, стакана воды, 20 г дрожжей и поставьте ее в теплое место. Когда опара подойдет, влейте в нее еще стакан теплой воды, 2 ст. ложки растительного масла, добавьте соль, сахар, муку до густоты сметаны и все тщательно перемешайте. Промытые сушеные грибы замочите на 3 часа, отварите до готовности, нарежьте на маленькие кусочки, обжарьте лук, нарезанный кольцами. Раскладывая грибы с луком на сковороде, заливайте их тестом, жарьте как обыкновенные блины.

ПРЯНЫЕ БЛИНЧИКИ

500 г муки, 4 яйца, 1 л молока, соль, по 1 пучку петрушки, зеленого лука и тимьяна, 6 ст. ложек сливочного масла, 900 г шампиньонов, 3 луковицы, 250 мл сливок, черный перец, тертый мускатный орех.

Из муки, яиц, молока и соли замесите тесто и оставьте на 15 минут. Зелень нарежьте и добавьте в тесто, отложив немного петрушки. Испеките 4 блина на масле и уберите в теплое место. Грибы вымойте, почистите и порежьте. В оставшемся масле спассеруйте лук. Добавьте грибы и жарьте 5 минут. Налейте сливки и тушите около 5 минут, пока соус не загустеет. Приправьте солью, перцем и мускатным орехом. Каждый блин начините соусом из грибов, сверните конвертиком и скрепите концы зубочистками, обжарьте и посыпьте петрушкой.

Оладушки с зеленым луком

2-3 пучка лука, 1 отварное яйцо, 2 сырых яйца, 150 г сыра, немного муки для связки.

Лук порежьте и немного подавите толкушкой, чтобы пустил сок. Отварное яйцо и сыр натрите на мелкой терке и добавьте к луку. Вбейте яйца, добавьте немного муки, чуть посолите. При желании можно добавить мелко нарезанные шампиньоны или колбасу. Перемешайте, выкладывайте на разогретую сковороду ложкой как оладушки и жарьте с двух сторон минуты по три.

Татьяна Семеновна Середа, Калуга

Салат и плов из кабачков

Хочу поделиться своими рецептами. Первый — простой и быстрый горячий салат.

Кабачки режу кружочками, выкладываю на смазанный растительным маслом противень (я кладу кружочки один на другой в несколько слоев), накрываю фольгой и ставлю на 20 минут в духовку. В это время смешиваю майонез, сметану и тертый чеснок. Через 20 минут снимаю фольгу с кабачков и ставлю обратно в духовку на 10 минут — подрумяниться. Готовые кабачки выкладываю в салатник и сверху заливаю сметано-майонезным соусом. Второе блюдо посложнее, но оно и сытнее. Завариваю чашку риса кипятком минут на 30-40. Мясной фарш обжариваю в казане, можно в глубокой сковороде. Затем к фаршу добавляю все, что люблю из овощей: лук, морковь, сладкий перец, помидоры, чеснок и обязательно нарезанные крупными кубиками кабачки. Все это должно потомиться минут 30, как раз за это время рис набухнет. Добавляю его к овощам и тушу минут 10. Блюдо готово, получается как овощной плов. Очень вкусно, даже мужчины едят!

И. Н. Громова, Мурманск

Соте овощное

500 г помидоров, 250 г репчатого лука, 300 г моркови, 450 г сладкого болгарского перца, 800 г баклажанов, 3-4 зубка чеснока, перец молотый, соль — по вкусу, сахар я не кладу (морковь сладкая), но можно добавить 1 чайн. ложку, 3 лавровых листа, 1/2 стакана растительного масла.

Все овощи нарежьте кольцами приблизительно одной толщины. Уложите слоями в казан или любую толстостенную посуду, доведите до кипения. Томите на медленном огне 40 минут. Ешьте с мягким белым хлебом.

Н. Л. Сергеева, Липецк

Полезно знать

ПРИ НЕДОМОГАНИИ, ПЕРЕУТОМЛЕНИИ И ВОЗНИКШЕЙ ПРИ ЭТОМ ГОЛОВНОЙ БОЛИ НУЖНО СНАЧАЛА СЪЕСТЬ СЕЛЕДКУ, ВЫПИТЬ СТАКАН ЧАЯ И ПРИЛЕЧЬ ОТДОХНУТЬ. САМОЧУВСТВИЕ УЛУЧШИТСЯ.

ТОРТ ИЗ БРЫНЗЫ

6 яиц, 700 г брынзы, 300 г сливочного масла, 1/2 чайн. ложки соли, мука.

Яйца взбейте с солью, добавьте муку, замесите некрутое тесто. Разделите его на 6-8 коржей и тонко их раскатайте. Количество коржей зависит от диаметра формы для выпечки. В широкой низкой кастрюле вскипятите воду. Каждый из коржей поочередно опускайте в кипящую воду на 1-2 минуты, выньте, охладите в холодной воде и разложите на широкой доске. Брынзу натрите на мелкой терке. На каждый корж натрите сливочное масло, предварительно охлажденное, а сверху положите слой натертой брынзы. Сделайте торт. На верхний слой натрите только масло. Поместите торт в заранее разогретую духовку на маленький огонь на 30-40 минут. На стол подавайте горячим.

Мадина Магоева, Дагестан

ПОЛЮБИТЕ СЫВОРОТКУ

А если ее смешать с любым соком, то получится очень вкусный напиток.

Еще один рецепт. Бывает так, что иногда гарниры из круп остаются и есть их уже не хочется, а выбрасывать жалко. Я делаю тогда запеканку. На дно сковороды кладу любой крупяной гарнир, какой остался, затем слой очищенной мойвы, слой лука, слой отварной капусты (капусту надо нашинковать и отварить). Заливаю яйцами, взбитыми со сметаной, — и ставлю в духовку до готовности, солю по вкусу. Ингредиенты можно менять. Каша должна быть сварена на воде.

Из молочных каш можно делать только сладкие запеканки. Например, можно положить сначала кашу, затем слоями: тыкву с сахаром, морковь с сахаром, изюм, курагу, финики, очищенные от косточек, яблоки — что душа просит, на выбор. Заливаю яйцом, взбитым со сметаной и смешанным с 1-2 ст. ложками муки, — и в духовку. Экономно и вкусно. Приятного аппетита!

Ирина Абдуллина, Бугульма, Татарстан

ДОМАШНИЙ ТВОРОГ

Смешайте по 1 л кефира и молоко в емкости лучше с антипригарным покрытием и поместите в духовку. Дайте кефиру и молоку «подружиться» минут 40 или час. Потом поставьте смесь в духовку на 1-2 часа при температуре 180° или немного меньше и следите, чтобы не закипела. В процессе приготовления нужно слегка пошлепывать поверхность лопаткой. Когда она станет глянцевой и лопатка не будет проваливаться, выключите духовку и оставьте творог до полного остывания. Лучше всего отталкивать творог вечером и на ночь оставлять его в духовке. С утра процедите через марлю и отожмите до нужной консистенции творога. В итоге получится литр вкусней шей сыворотки (для блинов или окрошки) и 0,5 кг творога.

И. В. Добрынина, Крыловская, Краснодарский край

Молочные деликатесы

Не хватает кальция

Кунжут — чемпион по содержанию кальция. Все, кому за 40, должны ввести в свой рацион кунжутное масло и кунжут в приготовление блюд.

ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ХОРОШУЮ ПАМЯТЬ ДО САМОЙ СТАРОСТИ, ДОСТАТОЧНО В ДЕНЬ СЪЕДАТЬ 2-3 ЯБЛОКА.

Акулий Жир
спасет всегда!!!

ВРОСШИЙ НОГОТЬ НЕ ПРОБЛЕМА!
Ноготь вцепился в палец как клещ? Только крем «АКУЛИЙ ЖИР и ЧЕРЕДА» устранит боль, напряжение, вернет ногтю правильное направление, а вам – спокойствие.

СУСТАВЫ БЕЗ БОЛИ!
Артрит, артроз, остеохондроз? – ЗАБУДЬТЕ! Крем «АКУЛИЙ ЖИР и ГОРЧИЦА с МЕДОМ» снимет боль и отечность в суставах, как пылинки с пиджака, – быстро и надежно.

ЧТОБЫ ШЕЯ НЕ БОЛЕЛА!
Если боль в шее стала головной болью, то не обойтись без крема «АКУЛИЙ ЖИР И ПЕРЕЦ СТРУЧКОВЫЙ». Крем снимет боль, расслабит мышцы, восстановит работу шейного отдела позвоночника – шея станет подвижной, а голова свободной.

КАК ЗАБЫТЬ ПРО АЛЛЕРГИЮ И ДЕРМАТИТ?
Аллергия, дерматиты, нестерпимый зуд – СКОЛЬКО МОЖНО? Крем «АКУЛИЙ ЖИР И ЧИСТОТЕЛ» снимет зуд, успокоит воспаленную кожу, сбережет ваши нервы и деньги!

ОТ ПЯТКИ ДО МЫСКА БОЛЬ И ТОСКА.
Утро встречает пробежкой – на ногу не ступить? Крем «АКУЛИЙ ЖИР И ОКОПНИК» устранит боль и отек в стопе при растяжении подошвенной мышцы (фасции), а крем «АКУЛИЙ ЖИР И ЗОЛОТОЙ УС» снимет боль и размягчит костный нарост – от шпоры останутся одни воспоминания!

Спрашивайте в аптеках вашего города!
Телефон для справок: (495) 790-48-40, 786-34-00, 510-99-52, www.luchiks.ru

Декларация о соответствии: РОСС RU.ДП73.Д03248 от 10.11.2010, РОСС RU.ДП73.Д01730 от 21.01.2010, РОСС RU.ДП73.Д01727 от 21.01.2010.
ООО «ЛУЧиКС», 127299, г. Москва, ул. Космонавта Волкова, д. 3, корп. 1. ОГРН 1027743017796. Не является лекарством.

РЕКЛАМА С 14

Тест-диагностика

Можно ли считать вас счастливым человеком?

Отвечая на эти утверждения, используйте шкалу от 1 до 5 баллов: 1 — нет; 2 — практически нет; 3 — ну разве что иногда; 4 — в основном это так; 5 — да.

1. Вы часто ощущаете себя счастливым без какой-либо на то причины.
2. Живете настоящим моментом.
3. Вы всегда бодры и энергичны.
4. Испытываете состояние глубокого спокойствия и благостности.
5. Жизнь для вас — это необыкновенное приключение.
6. Не позволяете неприятным ситуациям влиять на вас.
7. С энтузиазмом смотрите на то, чем занимаетесь.
8. Часто смеетесь и радуетесь.
9. Верите в то, что мир расположен к вам дружелюбно.
10. Во всем, что происходит, для себя находите урок или подарок судьбы.
11. Умеете выбрасывать из головы лишнее и прощать.
12. Себя любите.
13. В каждом человеке ищете что-то хорошее.
14. Меняете в жизни то, что можно изменить, и принимаете то, что изменить нельзя.
15. Окружаете себя людьми, которые вас поддерживают.
16. Не осуждаете других и не жалуетесь.
17. Негативные мысли не омрачают вам жизнь.
18. Благодарны Богу за то, что живете.
19. Чувствуете связь с высшим духовным началом, верите в Бога.
20. Любая цель вдохновляет вас.

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

80-100 баллов. Вы счастливый человек. И это прекрасно!

60-79 баллов. Не останавливайтесь на достигнутом. Двигайтесь вперед!

40-59 баллов. В вашей жизни есть проблески счастья. Продолжайте развивать свои счастливые привычки, и жизнь обязательно наладится.

Меньше 40. У вас очень небольшой опыт в том, как стать счастливым. Не отчаивайтесь, не вините судьбу. Возьмите ответственность за счастье в свои руки и прямо сейчас начинайте работу над своими мыслями, чувствами, словами, поступками.

Стихи наших читателей

ПОЖЕЛАНИЕ СЫНУ

Прости, сынок, что так
случилось,
Я виноват перед тобой,
Не так все в жизни получилось,
Но ты иди другой тропой.
Не совершай моих ошибок,
В чужие сани не садись,
Фальшивых не люби улыбок
И стержня своего держись.
Будь честным, сын,
и справедливым,
И слабых ты не обижай,
Стань любознательным,
пытливым,
Себя в обиду не давай.
Люби своих отца и мать
И старших свято почитай,
Еще хочу я пожелать:
Побольше умных книг
читай.

Владимир Матвеевич Титанов, пос. Верх-Бийск, Республика Алтай

Эх, Раюха!..

Училась я на штукатура-маляра. Мы с подругами готовились строить дома для людей и лет через 20 жить при коммунизме. Здоровые, сильные, красивые, мечтали встретить таких же парней.

Я нашла его на танцах. Высокий, и не в спецовке, как мы, а в костюме. И глаза, как море, — то зеленые, то синие. Я не была красавицей, и, конечно, на первый танец он пригласил не меня, а Ирину Гущину. Но белый танец был мой. Он учился на слесаря-сантехника. Потом Сережа проводил меня до общежития. На второй день он снова пришел... Фамилия у него была Рогов, но все звали Сохатым. И вот выпускной вечер, нам разрешили выпить шампанского. Я пила спиртное в первый раз, оно мне не понравилось. Отбой перенесли на час позже, то есть гулять разрешили до 12 часов ночи. Помню, он спросил: «Раиса, а ты не боишься меня?». — «Да ты что! С тобой я ничего не боюсь», — ответила я. «А если приставать к тебе начну?» — «Ну приставай!». — «Эх, Раюха, наивный мой человек, да я никогда не причиню тебе зла. А знаешь почему?» — спросил мой милый. — «Знаю, потому что ты мой самый лучший друг». — «Нет, Раюня, просто я люблю тебя...» Мы продолжали встречаться, но уже не так часто. Я придумала себе, что у нас вечная любовь.

Через год меня распределили в другой город, а Сережу забрали в армию. Но перед уходом он пришел ко мне с цветами, коробкой конфет, мы провели целый день и одну ночь вместе. Мечтали, что отслужит и приедет за мной. Письма шли не часто. Но когда я написала Сереже, что жду ребенка, долго ответа не было, потом пришел... Сергей писал, что ни о каком ребенке не может быть и речи. У нас вся жизнь впереди, надо все успеть, а пеленки стирать, мол, всегда успеешь. Я написала, что не избавлюсь от ребенка, и письма перестали приходить. Мне дали в семейном общежитии маленькую комнату — 9 квадратных метров. Девчонки из бригады раздобыли кровать, стол, нашли кастрюлю. В роддом за мной пришли мои друзья, как и положено, даже с шоколадкой и шампанским: Женька Усов, Вовка Гомер, Люба и Света, спасибо вам! Когда медсестра вынесла ребенка и спросила: «Кто отец?», все в один голос ответили: «Мы!» В 4 месяца своего Арсена отдала в ясли в продленную группу. Он часто болел, а я плакала и обещала: «Арсенчик, солнышко мое, сынок, мы справимся!..» Когда Арсену исполнилось 5 лет, я послушалась подруг и вышла замуж. Второй муж Арсена усыновил, потом от него появилось еще двое сыновей — Семен и Антон.

■ Не влюбляйтесь в юности страстно, если в более солидном возрасте хотите обрести счастье.
■ Если первая любовь яркая, все остальные неизбежно покажутся скучными.

Пока мы жили вместе, муж постоянно укорял, что я нагуляла дитя. Прятал деньги, а потом всех поднимал на ноги, и мы искали их. В гости не ходили, потому что он не умел пить, а просто нажрался и всем рассказывал, что он меня «подобрал, жалко бабу стало, а то пошла бы по рукам». Но я от мужа не гуляла, не пила, не курила, хотя единственной мечтой было встретить когда-нибудь своего Сохатого. Мы развелись с мужем. И вот 1 августа 2005 года я на бракоразводном процессе столько гадостей узнала, что на какое-то время как бы отключилась... Помню, добралась до вокзала, очень хотелось есть. Купила два пирожка с капустой, сижу, ем и вижу — рядом со мной садится грязный, вонючий бомж и говорит: «Дайте хоть полпирожка, я со вчерашнего вечера не ел». Отломила и попросила отодвинуться. Он съел и опять ко мне. Я ему говорю: «Что тебе еще надо?» А он: «Хочу есть». — «Я что, обязана тебя кормить? Иди домой и поешь». — «Жена выгнала из квартиры. Им с дочерью все мало: квартира, машина есть, а меня на порог не пускают. Боятся, что заразу какую-нибудь принесу». — «Ты что, меня разжалобить хочешь? У меня своих проблем хватает», — отмахиваюсь от мужика. А он не отстает: «Посмотри, у меня нога гниет...» — «Значит, тебе надо срочно в больницу», — советую. Посмотрела на него внимательнее. Боже! Боже! Так это же Сергей! «А дочь твою как зовут?» — спрашиваю. «Анжелика», — отвечает. «А у меня три сына — Арсен, Семен и Антон. Я тебя, Сохатый, прощаю за то, что ты когда-то бросил меня с ребенком». Объявили электричку. «Прощай», — говорю. «Раюня, Раюня, возьми меня с собой, пожалуйста», — кричит вслед. Больше я его, свою первую любовь, никогда уже не видела, хотя еще несколько раз приезжала к сыну в Прокопьевск. Я ему ничего не сказала об отце, а сама все думаю и думаю. И в церковь ходила, свечу за его здоровье поставила. Ведь я совсем одна, а вернуть не захотела.

Раиса Рабичева, Кемеровская обл.

«Ну чего стоим, кого ждем?» Тут меня как прорвало: рассмеялась, потом расплакалась. А парень не унимается: «Слезай, поговорить надо». Потом сам поднялся ко мне в квартиру, представился Сашей. На кухне хозяйничал, как на своей. Чаем меня напоил, выслушал. Он меня тогда спас — вся моя дурь вышла вместе со слезами. Белое платье мы вместе сожгли, чтобы, как Саша сказал, начать жизнь с чистого листа. Дружим уже несколько месяцев. Я, кажется, потихоньку начинаю в него влюбляться.

Любовь, Ростов-на-Дону

Белое платье мы вместе сожгли, чтобы начать жизнь с чистого листа...

Сережа бросил меня за несколько дней до свадьбы — другую нашел. От боли сердце рвалось изнутри. Никогда мне не было так обидно, страшно и одиноко. Зажму зубами угол подушки, чтобы соседи не сбежались на мои вопли, и реву всю ночь. В день нашей несостоявшейся свадьбы я хотела изрезать на кусочки подвенечное платье, а потом решила прямо в нем покончить со своей пропащей жизнью. Надела белый наряд, встала на подоконник. А живу я на втором этаже — упасть упадешь, да не убьешься. Прохожие показывали на меня пальцем, на сотовые телефоны снимали. Собралась толпа. Подошел какой-то парень и крикнул:

Мне нравится мой возраст — 40 лет

Вот и 40 лет. Мне нравится сладость этого возраста: внутренняя свобода, расставание с давними комплексами, возможность быть такой, какой хочешь! Действительно, в 40 начинается новая жизнь. Она не лучше и не хуже предыдущей. Она — другая. Более осмысленная. И если ты научишься жить, не заморачиваясь лишними страхами, требованиями к окружающим, то и мир повернется к тебе лицом и отзовется радостью, а не проблемами, поверьте!

В. И. Соколова, Москва

Думай, думай

Итальянские психологи предупреждают женщин, что бесполезно пытаться перевоспитать мужчину, если он: алкоголик, альфонс, маменькин сынок, распутник, агрессор и садист. Если вы не готовы прожить жизнь с человеком, имеющим такой характер, лучше сразу ищите другого.

Как покорить русскую женщину

В Россию — за женой

ТАКУЮ ИНСТРУКЦИЮ ПРЕДЛАГАЮТ ИТАЛЬЯНСКИМ МУЖЧИНАМ В БРАЧНЫХ АГЕНТСТВАХ ЭТОЙ СТРАНЫ.

1 Русские женщины не только более добры, заботливы, приятны в общении и заинтересованы в семье, чем итальянки. Другое важное отличие, хотя и не самое главное, — их красота: они ухоженные, элегантные и женственные. Русские женщины носят нарядные платья, туфли на высоких каблуках, ярко накрашены. Их волосы идеально уложены, безупречные маникюр и педикюр. Практически невозможно встретить девушку в кедах. Многие женщины проводят весь день на 12-сантиметровых каблуках (правда, в сумке может лежать другая пара более удобной обуви).

2 Девушки из России предпочитают спутников намного старше. Не удивляйтесь, если 20-летняя девушка находит интересным мужчину 40 лет. В отличие от западных женщин, которые обожают идеальные спортивные тела и мужественные лица, в России иные законы привлекательности. Небольшой животик у мужчины — не проблема. Вы можете быть сексуальны и без накачанного пресса. «Мужчина должен быть чуть красивее обезьяны» — известное выражение.

3 Женщин в России способна поразить привычка часто улыбаться, но не переусердствуйте. В России есть поговорка: «Смех без причины — признак дурачины».

4 Не принципиально важен и ваш счет в банке. Тот, у кого есть машина и квартира, уже считается богатым.

5 Об алкоголе. Ни в коем случае не говорите, что вы убежденный трезвенник, иначе вы покажетесь русской женщине инопланетянином.

6 С русскими женщинами легко познакомиться. Если вы вежливы, вряд ли вас с ходу пошлют подальше. Главное, не начинать со слишком красивого комплимента. Спросите русскую женщину, говорит ли она по-английски, и попросите о помощи, объяснив, что вы впервые в России.

7 Завоевывать доверие русской женщины придется долго, поэтому будьте очень внимательны и не делайте неверных шагов. Если покажетесь ей казановой на первом же свидании, она охладеет и будет относиться к вам с большим подозрением. Волшебное слово — серьезность.

8 Встретив красивую девушку, будьте осторожны: если на первом же свидании она даст вам понять, что для ее завоевания необходимы подарки — значит, она хочет на вас подзаработать и потом испариться.

9 В странах бывшего СССР все обеды и ужины, особенно в период ухаживаний, оплачивает мужчина. Если раньше вы встречались с девушкой, которая могла заплатить за поход в театр или за ужин в ресторане, в России забудьте об этом.

10 Выбросьте из головы мысль о том, что девушка из России, чтобы убежать из своей страны, готова кинуться на первого встречного. Самостоятельные девушки не помешаны на идее переехать на Запад, у них глубокие связи со своей родиной, и ни за что они не хотят ее покидать.

Для вас, мадам

11 Держитесь подальше от девушек, ищущих только денег. Но прежде чем осуждать их, посетите коммуналку. Это коллективная квартира, в которой сожительствуют сразу несколько семей. Там вы увидите спящих стариков, орущих детей, женщин, которые сидят и вяжут. Туалет, ванная и кухня — общие. Жить в такой обстановке нелегко, поэтому девушки, выросшие в бедности и нищете, относятся к мужчинам как к источнику денег.

12 Обычно итальянки, выйдя замуж, переодеваются в одежду домохозяйки, с бигуди на голове и во фланелевой пижаме с утра до вечера. Такое вряд ли случится с девушкой из России. Она сделает все, чтобы оставаться привлекательной.

13 Очень редко вы услышите причину отказа от секса: «У меня болит голова». Русские женщины, будучи страстными любовницами, одновременно являются и ангелами домашнего очага. В нежном возрасте они уже обучены всем делам по хозяйству, отлично готовят, не забывая проявлять фантазию. Многие умеют шить и легко превращают кусок ткани в модное платье.

14 Им удается одновременно быть и матерями, и женами и работать. Союз с мужчиной, особенно если уже есть дети, считается неразрывным. В отличие от итальянок, русские женщины привыкли бороться, чтобы не потерять своего любимого мужчину.

В аптеке продается «Золотое мумие» производства «Эвалар». Чем оно отличается от других?

Е. Иванцова, г. Самара

«Золотое мумие» Эвалар – природная кладовая микроэлементов и биологически активных веществ

«Золотое мумие» Эвалар – это 100% очищенное алтайское мумие, которое добывают высоко в горах Алтая. Это одна из немногих марок мумие, которая выпускается в условиях фармацевтического производства. «Золотое мумие» Эвалар изготавливают по запатентованной технологии: мягкий режим переработки обеспечивает максимальную степень очистки сырца мумие и в то же время позволяет сохранить все его уникальные свойства (патент РФ № 2066993).

«Золотое мумие» – это целый комплекс природных микроэлементов и биологически активных веществ. По данным независимой лаборатории АИЦ «Тест», мумие производства «Эвалар» содержит более 30 микро- и макроэлементов! Благодаря высокому содержанию микроэлементов, «Золотое мумие» усиливает процессы регенерации (самовосстановления), нормализует обмен кальция и повышает защитные силы организма. Поэтому марке «Золотое мумие» Эвалар доверяют большинство покупателей. «Золотое мумие» Эвалар – №1 в России[1]!

Увидела в аптеке препарат «Бифилар». На упаковке написано, что это симбиотик. Что такое симбиотик и в чем его преимущества?

Александра, г. Новосибирск

«Бифилар» - американский способ борьбы с дисбактериозом

Американская фирма ЮЭйЭс Лабораториз - мировой лидер производства препаратов для борьбы с дисбактериозом. Совместно с ЗАО «Эвалар» она выпускает на российский рынок новый симбиотик «Бифилар».

Симбиотик «Бифилар» – это препарат, содержащий бифидо-, лактобактерии и пищевые волокна. Культуры бактерий способствуют восстановлению микрофлоры кишечника, а пищевые волокна обеспечивают рост собственных «полезных» бактерий. Как следствие, повышается местный иммунитет, улучшается пищеварение.

Особенностью «Бифилара» является то, что культуры бифидо-, лактобактерий в его составе на 97% устойчивы к кислоте и желчи. Они достигают кишечника, не теряя своей активности. Поэтому «Бифилар» надежно снижает риск развития дисбактериоза.

Подскажите, есть ли какое-нибудь безопасное растительное средство от изжоги, которое можно принимать даже при беременности?

Елена, г. Ступино

«ИЗЖОГОFF» - универсальное средство от изжоги

Да, это новый растительный препарат «Изжогоff» от компании «Эвалар». Благодаря своему составу, «Изжогоff» достаточно безопасен и подходит даже беременным и кормящим женщинам[2].

«Изжогоff» выпускается в форме жевательных таблеток, специально для того, чтобы его можно было легко использовать в любой ситуации без запивания водой.

Комплекс растительных компонентов (алтей, ромашка, фенхель), входящих в его состав, оказывает обволакивающее действие, создавая на слизистой защитный барьер и предотвращая повторные проявления изжоги, а также способствует улучшению функционального состояния желудочно-кишечного тракта в целом.

Таким образом, «Изжогоff» – это универсальное растительное средство от изжоги, и вы можете найти его в указанных ниже аптеках по привлекательной цене.

На вопросы отвечает «ЭВАЛАР»

☎ 8-800-200-52-52

В вопросах укрепления здоровья – доверьтесь профессионалам. Фармацевтическая компания «Эвалар» сегодня – настоящий эксперт в области натуральных средств для укрепления здоровья. «Эвалар» создает новые оригинальные препараты, совершенствует рецепты мира, делает доступными для всех самые эффективные, проверенные и надежные природные средства. «Эвалар» выращивает лекарственные травы в предгорьях Алтая, сберегая природу от исчезновения.

У вас есть вопросы? Спрашивайте! На вопросы о самых последних новинках отвечают специалисты компании «Эвалар».

Знаю, что в Европе для решения «мужских» проблем используются препараты на основе пальмы сабаль. Но они очень дорогие. Есть ли российский аналог европейских препаратов?

Виктор, г. Псков

«Простасабаль» - доступное решение «мужских» проблем

«Простасабаль» - отечественный препарат, разработанный специально для мужчин. Его цена привлекательнее европейских аналогов, а изготовлен он также из сырья фармацевтического качества. Препарат содержит экстракт пальмы сабаль в оптимальной дозировке, усиленный лекарственными травами и микроэлементом цинк, незаменимым для мужского здоровья. В комплексе, это улучшает функциональное состояние мочеполовой системы, оказывая мужскому организму необходимую поддержку.

Принимайте «Простасабаль», не дожидаясь проявления «мужских» проблем.

P.S. Запомните, препараты на основе пальмы сабаль широко используются в Европе и Америке. Они снижают воспаление, улучшают репродуктивную функцию, предупреждают застой крови в органах малого таза, облегчают затрудненное мочеиспускание[3].

У меня очень слабые волосы: они выпадают, секутся, стали совсем тусклые, исчез объем, хотя я постоянно пью витамины. Что бы вы могли мне посоветовать?

Светлана, г. Волгоград

«Эксперт волос» с натуральными витаминами для здоровых, густых волос

Действительно, в вашем случае витамины обязательны, но обычные синтетические витамины, по-видимому, плохо усваиваются вашим организмом. Попробуйте натуральные витамины в составе биологически активного комплекса «Эксперт волос». Установлено, что натуральные витамины усваиваются гораздо лучше.

«Эксперт волос» содержит натуральные витамины группы В и комплекс незаменимых аминокислот и ферментов в форме пивных дрожжей. Источник кремния (хвощ) в составе «Эксперта волос» повышает образование коллагена, питает волосы изнутри, придает им блеск. Аминокислоты таурин и цистин предупреждают выпадение волос и обеспечивают им упругость и эластичность. Цинк необходим для хорошего роста волос.

P.S. 9 из 10 человек остались довольны эффектом от применения натурального комплекса «Эксперт волос»[4].

В последнее время из-за навалившихся дел стала ощущать упадок сил. Просыпаюсь по утрам уже уставшей, никак не могу настроиться на позитивный лад. Есть ли средство, которое помогло бы мне взбодриться?

И. Дильман, г. Чита

«Оптимистин» – источник позитивной энергии

Если вам не хватает сил и хорошего настроения, оптимизма, значит, вам идеально подойдет нелекарственное средство «Оптимистин». «Оптимистин» – это источник позитивной энергии.

В состав «Оптимистина» входят витамины и микроэлементы, обладающие энерготонизирующим действием. Одна таблетка в день поможет вашему организму забыть про усталость, вернуть энергию и, главное, - оптимизм и хорошее настроение. Представьте: вы с легкостью просыпаетесь по утрам с позитивным настроем, на работе с оптимизмом беретесь даже за самые запущенные дела, а вечером без усталости успеваете переделать кучу дел. И все это – вы сами и ваш «Оптимистин». Ведь «Оптимистин» – это источник позитиваной энергии.

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: **Москва** аптека «Эвалар» на Павелецкой: Зацепский Вал, д.14, тел. (495) 958-10-87; аптека «Эвалар» на Новослободской: ул. Новослободская, д.12; аптека «Эвалар» на Октябрьской: м. Октябрьская, Калужская площадь, д.1, корп.1; аптека «Эвалар» на Мясницкой: м. Чистые пруды, ул. Мясницкая, д. 24/7, стр.2; аптека «Эвалар» на Тверской: ул. Тверская, д. 4, тел. (495) 692-69-34; доставка по Москве «Столица-Медикл» 755-93-98; аптечная сеть «Самсон-Фарма» 994-48-88; а также по тел. 789-62-63; **Санкт-Петербург** 714-72-72, 592-33-66, 430-61-30, 346-22-49, 574-07-06, 273-69-92, 663-63-51, 275-43-63, 292-00-00, 222-51-47, 710-66-60, 571-12-17; **Астрахань** 306-306; **Барнаул** 612-577; **Благовещенск** 513-333; **Владивосток** 404-404; **Вологда** 723-331, 519-861, 729-131; **Екатеринбург** 321-39-26; **Ижевск** 512-239, 454-347; **Иркутск** 235-057, 292-569; **Калуга** 560-917; **Кемерово** 539-090, 537-466; **Киров** 571-571; **Краснодар** 255-78-04, 266-44-95; **Красноярск** 227-77-09; **Нижневартовск** 463-075, 499-466, 499-464, 448-101; **Новокузнецк** 770-502, 725-368; **Норильск** 483-680; **Омск** 445-515, 416-807, 452-924, 253-362; **Пермь** 219-84-84; **Ростов-на-Дону** 273-81-10, 219-41-93; **Рязань** 960-787; **Самара** 952-82-11; **Саратов** 736-288; **Смоленск** 384-944; **Сургут** 353-745; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-819, 203-013; **Уфа** 223-06-66, 282-69-49; **Челябинск** 778-54-58, 287-50-00; **Чита** 324-970; **Южно-Сахалинск** 424-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 332-95-96.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6. ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1] Из всех препаратов мумие, купленных в аптеках России, доля «Золотого мумие» составила 52,5% (по данным DSM Group за 1-е полугодие 2010 года)
[2] Противопоказан только при индивидуальной непереносимости компонентов препарата
[3] Ефремов А.П. Маленькая пальма с большим будущим // Лекарственные растения. – 2002. – №3(4). – С. 15-18
[4] Тест при участии 40 женщин в течение 3 месяцев

СоГР № 77.99.11.3.У.12040.11.09, СоГР № RU.77.99.11.003.Е.000928.05.10, СоГР № 77.99.23.3.У.7938.7.05, СоГР № 77.99.13.3.У.4361.5.10, СоГР № 77.99.23.3.У.8439.4.05, СоГР № RU.77.99.11.003.Е.003379.02.11. БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

РЕКЛАМА С 001

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

31 год, инвалид III группы. Темноволосая, невысокого роста. Не пью, не курю. Познакомлюсь с порядочным мужчиной. Остальное при переписке.

Без подписи, д/в, п/п 956098, с. Иртыш, Черлакский р-н, Омская обл., 646261

***

37 лет, рост 173 см. Разведена, детей нет. Для создания семьи познакомлюсь с порядочным, несудимым мужчиной до 45 лет. Подробности при переписке.

Нина Павлова, д/в, Саратов, 410038

***

39 лет, рост 168 см, русская, дочери 9 лет. Хотела бы познакомиться с умным, добрым, честным мужчиной, возможно, в будущем для создания семьи.

Марина, д/в, Бийск, Алтайский край, 659335

***

40 лет, инвалид III группы (бронхиальная астма), детей нет. Женственная, жизнерадостная, культурная, домоседка. Увлекаюсь рукоделием, комнатным цветоводством, люблю животных. Для дружбы, общения и переписки познакомлюсь с добрым, заботливым, непьющим, нежадным мужчиной, можно инвалидом, не эгоистом, не маменькиным сынком. Из мест лишения свободы, а также психически нездоровых прошу не беспокоить.

Наталья Адольфовна Анкудинова, д/в, п/п 6704 479260, Нижневартовск, Тюменская обл., ХМАО-Югра, 628602

***

40 лет, инвалид детства (ДЦП). Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной 40-50 лет, инвалидом детства.

Татьяна Александровна Фомина, ул. Крестьянская, 194, Майкоп, Адыгея, 358000

***

40 лет, рост 156 см, инвалид II группы (по общему заболеванию). Не работаю, материально и жильем обеспечена. Не пью, не курю, домоседка, умею готовить. Для создания крепкой, дружной семьи познакомлюсь с мужчиной 35-45 лет, инвалидом II-III группы по общему заболеванию, без вредных привычек, согласным на переезд в Киров.

Елена Николаевна Мошкова, ул. Энтузиастов, 1, кв. 147, Киров, 610037

***

41 год, инвалид детства по общему заболеванию (нарушение речи), детей нет. Очень боюсь одиночества. Хочу, чтобы рядом был близкий человек, мужчина 40-55 лет, которому, как и мне, очень одиноко. Из мест лишения свободы и ради интереса просьба не беспокоить.

Ирина, ул. Водная, 93, с. Александровское, Ставропольский край, 356300

***

50 лет, рост 163 см, полненькая. Симпатичная, добрая, заботливая, небогатая. Ищу надежного, хозяйственного мужа.

А. Г. Мергасова, д/в, г/п, Рассказово, Тамбовская обл., 393250

***

54 года, по гороскопу Овен, с чувством юмора. Чистоплотная, работящая. У меня есть все условия для жизни и свое налаженное дело. Познакомлюсь с непьющим мужчиной до 62 лет, несудимым и не альфонсом. На переезд не согласна. Указывайте, пожалуйста, свой знак зодиака, ведь не все люди подходят друг другу.

Людмила, д/в, п/п 6304 631456, с. Ключи, Лысогорский р-н, Саратовская обл., 412876

Найти бы моей свахе доброго мужчину

Моей свахе 52 года. Она чистоплотная, миловидная женщина. Год назад у нее убили родного человека и подожгли дом. Из-за шока и депрессии у нее упало зрение. В этом году она перенесла два микроинсульта. Ночами плохо спит, стонет, плачет. Страшно за нее: что же она дальше будет делать? У детей свои семьи, но в деревне выжить трудно, хотя они и не пьют. Сваха ходит в церковь, молится, но облегчения это не приносит. Найти бы ей совестливого, доброго, самостоятельного мужчину, желательно из Краснодарского края, Курганинска или других близлежащих к станице Родниковской городов. Закодированных, пьющих и судимых нам не надо. А может, откликнется мужчина, который тоже пережил горе. Они поймут друг друга. Откликнитесь, решительный мужчина, продлите и подарите свахе жизнь!

Звоните по тел. 8-918-020-95-60

55 лет, рост 166 см, вес 67 кг. Без вредных привычек. Живу одна в своем доме. Есть 10 соток огорода. Село большое, красивое, места грибные, ягодные, рыбные. Познакомлюсь с красивым, хозяйственным, несудимым мужчиной 40-55 лет, не ниже 180 см, без вредных привычек, с хорошим характером.

Людмила Ивановна Бурханова, ул. Подгорная, 13, с. Красногорское, Алтайский край, 659500

***

54 года, среднего роста и полноты. Спокойная, уравновешенная, добрая, верующая, хорошая хозяйка. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной.

Наталья Викторовна Провоторова, д/в, Липецк, 398013

***

55 лет, рост 160 см, вес 70 кг, вдова, по гороскопу Козерог. Добрая, чистоплотная, без вредных привычек. Познакомлюсь с одиноким, добрым, порядочным, нежадным мужчиной до 70 лет, ростом не ниже 172 см. Пьющих, судимых и альфонсов прошу не беспокоить.

Людмила Михайловна, а/я 6, ул. Советская, 3, Гулькевичи, Краснодарский край, 352190

***

58 лет, рост 176 см, по гороскопу Скорпион. Добрая, трудолюбивая. У меня двое детей, живут отдельно. Для создания семьи познакомлюсь с хозяйственным мужчиной 55-60 лет, согласным на переезд. Не люблю пьющих и лживых.

Мария Ковель, д/в, п/о Сретенка, Н.-Ингашский р-н, Красноярский край, 663823

***

59 лет. Спокойная, нескандальная. Плоховато вижу, обнаружили катаракту. Вырастила детей, есть внуки. Все вроде бы хорошо, но... одна, без мужа. Поняла: надо подальше жить от детей. Надеюсь, что откликнется мужчина до 70-75 лет. На переезд согласна.

Без подписи, д/в, п/п 4700 256110, Североморск, Мурманская обл., 184600

Вдова, живу одна в своем доме. Православная, трудолюбивая, без вредных привычек. Познакомлюсь с трудолюбивым, нежадным, несудимым мужчиной-вдовцом 65-70 лет, без вредных привычек. Отвечу всем.

Без подписи, д/в, п/п 5202 305905, с. Иртыш, Черлакский р-н, Омская обл., 646261

***

60 лет, рост 158 см, вдова, неполная, русская. Живу в своем доме в селе, веду небольшое хозяйство. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной до 70 лет. Судимых прошу не беспокоить.

Антонина Семеновна Бородавченко, д/в, с. Екатериновка, Миллеровский р-н, Ростовская обл., 346123

***

61 год, рост 157 см, приятной внешности, без вредных привычек. Спокойная, порядочная, трудолюбивая, работаю. Дети взрослые, живут отдельно. Для дружеской переписки познакомлюсь с мужчиной близкого мне возраста, а дальше — как получится.

Валентина Федоровна Старцева, д/в, п/п 1801 854014, Саратов, 410060

***

61 год, вдова. Живу одна в большом доме. Ищу друзей по переписке. Отвечу всем.

Елена Владимировна Бабак, пос. Глушковка, Старооскольский р-н, Белгородская обл., 309554

***

61 год, вдова. Средней полноты и роста, приятной внешности, серьезная, добродушная. У детей свои семьи. Живу в Сибири, остаток жизни мечтаю прожить в тепле, но не в жаре (Белгородская, Воронежская, Липецкая обл.). Для серьезных отношений познакомлюсь с таким же одиноким мужчиной близкого мне возраста. Не люблю пьяниц, злых, тунеядцев, судимых. При взаимной симпатии гарантирую заботу и уют в доме. Согласна на переезд.

Без подписи, д/в, п/п 0401 009004, Зеленогорск, Красноярский край, 663690

61 год, рост 160 см, вес 80 кг. Нежадная, незлая, певунья. Буду хорошей женой и другом, сколько Бог отпустит жизни. Познакомлюсь с одиноким мужчиной моего возраста, проживающим в Новосибирской или Омской областях.

Нина, тт. 8-913-477-56-62, дом. 8 (383) 62-24-912

***

62 года. Общительная, нескандальная, получаю пенсию. Честная, чистоплотная, не пью, не курю. Своего жилья нет. Познакомлюсь с одиноким человеком, которому нужны мои помощь и уход.

Татьяна Дейнеко, д/в, главпочтамт, пос. Матвеев Курган, Ростовская обл., 346970

***

65 лет, рост 160 см, вес 80 кг, вдова. Устала от одиночества. Хочу познакомиться с добрым мужчиной без вредных привычек, желательно из Пятигорска или близлежащих сел. Согласна на переезд.

Екатерина Николаевна Пестрякова, д/в, Ставрополь, 355035

***

Для Марии Павловны Сергеевой из Саратова, которая ищет женщину для сына, обманутого женой («Айболит» №13 за 2011 г.).

У нас похожая история. Дочери 25 лет, была в гражданском браке, муж не хотел работать. Дочь мечтает о семье, ребенке. Она работает, на здоровье не жалуется. Приятной внешности, стройная, рост 165 см.

Нина Николаевна Алферова, ул. Ермолова, 34, Георгиевск, Ставропольский край, 355800

МУЖЧИНЫ

Для Милы из Ростовской обл., которая хочет познакомить дочь с парнем («Айболит» №13 за 2011 г.).

Вы так законспирировались, что даже в редакции нет вашего адреса и телефона. Позвоните мне.

Василий, ст. Суворовская, Ставропольский край, тел. 8-918-797-13-95.

***

Сыну 38 лет, инвалид II группы, получает пенсию. Высокий, красивый, доброжелательный, общительный. Есть свое жилье. Психически здоров. Хочу найти для сына вторую половинку. Прошу откликнуться девушку или женщину 25-30 лет, армянку, желательно из Ставропольского края или близлежащих регионов. Незначительная физическая инвалидность не помеха.

Без подписи, тел. 8-928-982-45-12

***

57 лет, рост 171 см, среднего телосложения. Трудолюбивый, нежадный. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной 55-60 лет, согласной на переезд. Пьющих и курящих прошу не беспокоить.

Федор, д/в, п/п 461946, Гмелинка, Волгоградская обл., 404200

***

Меня зовут Кузьмич, мне 75 лет, рост 169 см, не толстый, без вредных привычек. Живу в селе, строю дом, есть сад, огород. Сам я человек живой, выполняю по дому всю работу, даже сено заготавливаю. Пенсия хорошая. Вот только не хватает второй половинки, одиноко мне. Приглашаю к себе порядочную, добросовестную женщину без вредных привычек, хорошую хозяйку. Может, кому-то плохо живется с детьми. Сейчас время тяжелое, чужие могут оказаться роднее, чем свои. Двое всегда могут договориться обо всем, найти общий язык. Корыстных и падких на чужое с целью что-то отнять прошу не беспокоить. Телефон оставляю в редакции.

Степан Кузьмич Арбузов, ул. Майкопская, 17, с. Великовечное, Краснодарский край, 352625

Не за себя прошу, за дочь обидно

Несколько лет назад она развелась и до сих пор одна. Некому ее пожалеть и поддержать в трудную минуту, хотя она и не слабая женщина. Живет по инерции: дом—работа, работа—дом. А я так хочу, чтобы у моей доченьки глазки светились от счастья, а личико озаряла улыбка. Смотрю на дочь, и сердце кровью обливается за ее неустроенную личную жизнь. Ей 42 года, среднего роста, вес 55 кг, имеет взрослого сына и 17-летнюю дочь. Она добрая, отзывчивая, симпатичная, с хорошей фигурой, с вьющимися волосами. Отличная хозяйка, вкусно готовит, вяжет. Решили мы с внученькой найти для ее мамы одинокого, надежного, нескупого мужчину, ростом выше 165 см, без вредных привычек (уже натерпелись!), материальных и жилищных проблем, с высшим или средним специальным образованием, из Воронежа. Уважаемые мужчины! Напишите дочери подробное письмо, вложите фото, которое гарантируем вернуть, и чистый конверт с обратным адресом. Судимых, из мест лишения свободы, альфонсов и ради любопытства просьба не беспокоить. Пишите по адресу:

для Анны, д/в, п/п 2003 808342 или 2009 023954, Воронеж, 394005

В №13 «Айболита» за 2011 г. в рубрике «Познакомимся?», прочитал письмо о девушке Миле (писала ее мама) из Ростовской области. Но, к сожалению, в письме не был указан адрес. Мила, откликнитесь! Хочу с вами познакомиться!

Олег Водолазко, ул. Чапаева, 14, ст. Владимирская, Лабинский р-н, Краснодарский край, 352540

***

27 лет, татарин, инвалид II группы (ДЦП). Самостоятельный. Для создания семьи ищу девушку 23-27 лет, с ДЦП или иным заболеванием. Подробности при переписке.

Р. Б. Ишмурзаев, д/в, Волгоград, 400055

***

34 года, рост 173 см, инвалид II группы (эпилепсия). Живу в частном доме с бабушкой. Без вредных привычек, трудоголик. Хобби — книги, пишу стихи, занимаюсь резьбой по дереву. Для создания семьи ищу женщину 28-34 лет, инвалида II-III группы. Желательно фото.

Александр, ул. Радимцева, 24, Краснослободск, Волгоградская обл., 404161

***

Родился, вырос и жил я на Алтае. А здесь, в Краснодарском крае, на равнине, уже не могу жить и на родину поехать не могу — не переношу морозов. Помогите перебраться в один из горных районов Краснодарского края. Может, есть там в станицах и хуторах одинокие женщины? Я еще не старый. Мне 55 лет, высокий, худощавый, без вредных привычек, психически здоров. Несудимый, верующий, православный, не аферист. Разведен, живу один, родных нет, работаю. Люблю сад, природу. Писал в «Айболит», хотел познакомиться, да женщины, видимо, уже не верят мужчинам, не получил ни одного письма.

Владимир Геннадьевич Пичугин, ул. 40 лет Октября, 40, ст. Калининская, Калининский р-н, Краснодарский край, 353780

Пришел к выводу, что я дурак доверчивый

50 лет, рост 180 см, вес 75 кг. Характер, как говорит моя мама, не подарок. А сам пришел к выводу, что я доверчивый дурак. Сам никогда не подличал, поэтому не ожидал подлости, но получил: остался без жилья. Ищу верную, нехитрую женщину-друга, без детей. Женщина с детьми преподала мне тяжелый урок. Понятно, что для матери дети дороже золота. Адреса у меня нет, снимаю комнату, работаю на машине. Может, найдется женщина, которая согреет мою душу? У меня сейчас на сердце холодная зима, которую не люблю...

Я зиму вовсе не люблю
И постоянно говорю:
Уйди, уйди ты от меня,
Дай посижу я у огня,
Согрею руки, сердце, душу,
Мне неуютно в твою стужу.
Я не могу любить тебя,
И не сердись, пойми меня:
Твое игривое сиянье,
Пушистый снег и одеянье,
Сугроб, сосульки,
скользкий лед —
Все для меня не сладкий мед.
Ведь я люблю весны
цветенье,
Весенних звуков упоенье
И солнца нежные лучи.
Нет-нет, прошу тебя, молчи,
Не говори, что ты красива,
Не говори, что горделива.
Сурова ты, холодный
взгляд —
Он обжигает всех подряд,
Ты многим сердце холодишь,
Сама загадочно молчишь.
А я люблю весны капель,
И ты, прошу, зима, поверь!
Если обидел я — прости,
Но все равно прошу: уйди!

Александр, ул. Кирова, 6, пос. Иноземцево, Железноводск, Ставропольский край, 357432

К читателям

ЕСЛИ ЖИЗНЬ КАЖЕТСЯ БЕСПРОСВЕТНО ОДИНОКОЙ И БЕЗРАДОСТНОЙ И РЯДОМ НЕТ ЧЕЛОВЕКА, С КОТОРЫМ ВЫ ЧУВСТВОВАЛИ БЫ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМ, ПИШИТЕ В «АЙБОЛИТ». МЫ ПОСТАРАЕМСЯ ПОМОЧЬ ВАМ ВСТРЕТИТЬСЯ!

Главный редактор Г. Н. Воробьева

АКЦИЯ «ДРАГОЦЕННЫЕ КАМНИ»

600 000 РУБЛЕЙ ДЛЯ ГЛАВНОГО ПОБЕДИТЕЛЯ!*

Проще не бывает! Отгадайте названия 5 драгоценных камней и станьте счастливым обладателем 600 000 рублей!

1. Б Р ? Л Л ? ? Н Т
2. Р ? Б ? Н
3. ? З ? М Р ? Д
4. С ? П Ф ? Р
5. Т ? П ? З

Отгадали? Не теряя ни секунды звоните нам по бесплатной линии

8 800 100 00 36

Код акции: 03.6845.68.87.1

Всем участникам – уникальное предложение от «НА ДОМ»!

01150476

На правах рекламы.

* Условия акции. Маркетинговая акция проводится ООО «Почта сервис» с 1.08.11 по 30.11.11 с главным призом 600 000 рублей. Настоящая акция не является конкурсом, игрой или лотереей. Всем участникам предлагается разгадать 5 ключевых слов. Клиенты, сделавшие заказ на получение набора документов информационного характера с указанием ответа по настоящему рекламному объявлению в прессе и получившие рассылку вместе с каталогом, а также сделавшие и оплатившие заказ товаров из приложенного каталога организатора, претендуют на получение главного приза в размере 600 000 рублей. Клиенты, сделавшие заказ первыми, претендуют на получение дополнительной премии в размере 50 000 рублей (обладатель премии определяется в соответствии с датой заказа в финале акции неслучайным образом из числа клиентов, указанных товарных групп, сделавших свои заказы первыми). Обладатель главного приза (главный победитель) и обладатель 10 000 рублей будут определены в финале акции 30.11.11 неслучайным образом, согласно действующим «Правилам проведения маркетинговых акций, определения призеров и вручения призов», с учетом суммы заказа, даты поступления заказа, факта поступления в полном объеме оплаты по данному заказу, включая стоимость его обработки, из числа всех зарегистрированных участников, выполнивших необходимые условия заказа и оплаты товаров. При условии оплаченного заказа из предложенного каталога организатора участники акции получают сюрприз, определяемый на усмотрение организатора. Количество сюрпризов соответствует количеству участников, выполнивших необходимые условия. Участие в маркетинговой акции регистрируется до 20.11.11 (по почтовому штемпелю). Подробные условия акции указаны в конверте с каталогом организатора. Высылаемом всем участникам, приславшим свои ответы, обязательным условием для регистрации участия в акции является заказ и оплата товара из предложенного каталога организатора. Количество участников ограничено сроком проведения акции. Организатор: продавец товаров дистанционным способом ООО «Почта сервис». Адрес для справок: 127018, Москва, ул. Сущевский Вал, д. 9, стр. 1. ОГРН 1057746021116. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов или вынгрышей по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения можно получить по телефону 8 (800) 100-00-36.

Реклама. С 93

Тяжёлая история

Сон был не к добру

НИКАК НЕ МОГУ СМИРИТЬСЯ СО СВОИМ ГОРЕМ. ПОХОРОНИЛА Я СВОЮ КРОВИНОЧКУ...

В 33 года родила третьего ребенка — здоровенькую, умненькую, веселую дочку. До 15 лет она не болела. В школе училась на 4 и 5. Красивая, с длинными, ниже пояса, волосами. И вот решила учиться танцевать. Пришла после первого занятия и пожаловалась, что заболела нога. Случилось это в декабре. Участковый врач направил на прогревание, но после 15 процедур у дочки ноги отнялись и «подтянулись» в коленях. Мы были в шоке! Что это? Порча? Зависть? Колдовство? Поехали в Москву, в институт им. Блохина. За тысячу рублей там поставили клизму и при дочке заявили: «Зачем вы ее привезли? Она же умрет!»

Профессора осмотрели девочку и сказали, что спасти ее можно, но не стали этого делать. Высосав из нас все деньги, поставили мочевой катетер, выпроводили домой.

Прилетели в Махачкалу. Мороз, снег, гололед... Пошли в онкологию. Посмотрев наши документы, врач во всеуслышание, при дочери, заявил, что девочке ничего не поможет, она умрет. Мне ничего не осталось, как звонить мужу, чтобы он приехал и забрал нас домой. И началась наша борьба за жизнь. Сколько мы молились! Даже окрестили дочку! Сабина сама выбрала новое имя — Мария. Ездили с ней за 3000 км в Тимашевский мужской монастырь, к Александру Свирскому, в Астраханский монастырь и за Астрахань, в село Ильинку, к иконе «Всех скорбящих радости». Были в Ставрополе, в часовне Серафима Саровского, и за Ставрополем, у креста. Заказывала сорокоусты, псалмы. А сколько дочка молилась! Читала акафисты, псалмы Давида и Богородицы, каждый день по 10 молитв из Евангелия (о. Георгий из Тимашевска приписал), 150 раз читала молитву Богородице, по 12 раз «Отче наш» и «Богородица, прошу Тебя до изнеможения...», 7 раз Иисусову молитву. А как дочка относилась к святым книгам! Уже лежачая, она аккуратно складывала их на столике рядом с иконами и лампадой. Сколько я купила святых икон! Вся семья держала посты, исповедовалась. Я даже приглашала батюшку на соборование. А как дочка ждала лета, чтобы поехать по святым местам: в Дивеево, к Серафиму Саровскому, к Александру Свирскому, в Боровский монастырь к отцу Власию! Мы думали, может, дочку сглазили сглаз и людская зависть? Привели женщину-мусульманку, она сказал, что причина болезни — сглаз и зависть людская, мол, дочка хорошо училась, у нее красивые волосы, и посоветовала найти русскую бабушку-целительницу — христианская вера сильнее. Дочь была против: «Мама, если мы обратились к Богу, нельзя обращаться к бабушкам!»

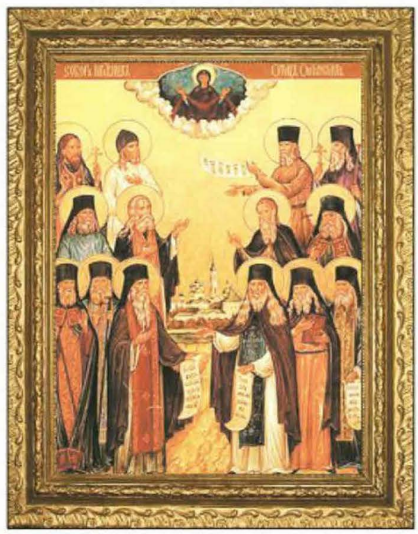
Я пошла в церковь, исповедовалась, покаялась и стала лечить дочку травами. На тот момент ей поставили окончательный диагноз — рак костей IV стадии, саркома. И при таком страшном диагнозе дочка жила почти два года, и все анализы были хорошими: кровь, гемоглобин 122, тромбоциты, лейкоциты — все в норме. Очень жалею, что не обращалась к бабкам. Корю себя, что не читала заговоры (у меня есть от рака). Почему? Почему?

...Дочка моя умерла не высохшей, как умирают от рака. Лицо белое, черные брови, длинные ресницы и красивые руки. Когда дочку купали в мечети, люди говорили: «Какая красивая девочка!» Теперь наш двор опустел. Почему гулящие живут и радуются жизни, а умные, ласковые дети умирают?! Дочка три месяца не дожила до своего семнадцатилетия. С безразличием смотрю на иконы и лампаду. Не могу идти в церковь. А раньше как бежала туда, как верила, что Боженька поможет! Не могу взять себя в руки, плачу каждый день. Альбомы, игрушки, вещи — все напоминает о моей доченьке. И чем больше проходит дней, тем больнее становится на душе. Как справиться с этой болью? Как опять поверить в Божьи силы?

...Похоронила свою кровиночку на мусульманском кладбище. И опять моей дочери не повезло, а для меня удар: дочку похоронили далеко от аллеи, как старую бабку. И опять слезы, горечь... Перед смертью дочка видела сон — идет она по канату, а ей все кричат: «Проходи, тебе будет знамение!» Дочка знала, что пройдет эту дорогу легко. А в конце каната стоял мальчик... Я думала, что этот сон — к добру. Дочка же не упала с каната, значит, пойдет на поправку. Но...

Елена, Кизляр, Дагестан

Те, кто пережил клиническую смерть и вернулся обратно, утверждают, что ни один человек не умирает в одиночестве. Его встречают близкие, которые ушли из этой жизни раньше.



Бог в помощь

Икона оптинских старцев

Чтобы успокоить ум и сердце, надо прочесть молитву оптинских старцев, которую еще называют молитвой о душевном покое.

«Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что принесет мне наступающий день. Дай мне всецело предаться воле Твоей святой. Во всякий час сего дня во всем наставь и поддержи меня. Какие бы я ни получал известия в течение дня, научи меня принять их со спокойной душой и твердым убеждением, что на все Твоя святая воля. Во всех моих словах и делах руководи моими мыслями и чувствами. Во всех непредвиденных случаях не дай мне забыть, что все ниспослано Тобою. Научи меня прямо и разумно действовать с каждым членом семьи моей, никого не смущая и не огорчая. Господи, дай мне силу перенести утомление наступающего дня и все события в течение дня. Руководи моей волею и научи меня молиться, верить, надеяться, терпеть, прощать и любить. Аминь».

О жизни после смерти — *Есть мнение, что...*

Там «видят» даже слепые

Обобщив рассказы 20 тысяч человек, побывавших на грани жизни и смерти, доктор медицины Элизабет Кюблер-Росс обозначила путь, который проходит каждый человек, отправляясь на тот свет.

Как только тело из-за убийства, инфаркта или хронической болезни, неважно из-за чего, повреждается, душа освобождается. Вне тела человек существует на уровне психической энергии. Он с удивлением обнаруживает, что «видит» все происходящее вокруг. Но смотрит не своим земным зрением, а при помощи нового восприятия. «Видят» даже слепые люди. На этой ступени каждый имеет астральное тело, очень похожее на тело физическое, только более совершенное. Человек снова становится полноценным. Слепые видят, глухонемые слышат и разговаривают, а те, кто потерял способность двигаться, ее обретают. Дети, потерявшие волосы от лечения онкологических болезней, снова обретают кудри. И так далее.

По свидетельству людей, переживших клиническую смерть и вернувшихся обратно, ни один человек не умирает в одиночестве. Его встречают близкие, которые ушли из этой жизни раньше. Также каждого человека встречают некие «невидимые друзья». Кто они такие? Люди верят, что от рождения до смерти их сопровождают ангелы-хранители. Интересно, что взрослые представляют ангелов обязательно с крыльями, а вот дети уверяют, что, встречаясь с ними, крыльев не заметили.

Итак, на том свете человек встречает своих любимых и в этот момент понимает, что смерть — это только переход к новой жизни. Этот переход может быть тоннелем, перевалом, рекой, лугом — чем-то, что нужно перейти, границей, которую нужно пересечь.

Как только умерший проходит сквозь тоннель, в его конце он видит свет. Этот свет белее белого. По мере приближения к нему человек наполняется огромной, неописуемой любовью, которую не мог даже себе представить. Все, кто пережил это, говорят, что нет в языке слов, чтобы рассказать о такой любви. В этом сиянии только понимание и никакого осуждения. В этом свете в присутствии Бога придется просмотреть свою жизнь от самого первого дня до последнего. Во время этой «ревизии» жизни не стоит предъявлять Богу претензии. Он дал нам право выбора. И только мы сами несем ответственность за то, кем в этой жизни стали для самих себя — другом или врагом, использовали шанс или нет.

...Если у кого-то возникает шальная мысль — послать на... жизнь, выпрыгнуть из своего тела и улететь к звездам, это будет безрассудным шагом. Вы огребете столько на свою голову, что мало не покажется. Так что живите! А пробьет час — не беспокойтесь, за вами придут!

Может быть, после этой статьи кого-то покинет страх смерти. Ведь кто не боится смерти, тот не боится жизни. А потому да здравствует жизнь!

ЕСЛИ У КОГО-ТО ВОЗНИКАЕТ ШАЛЬНАЯ МЫСЛЬ — ПОСЛАТЬ НА... ЖИЗНЬ, ВЫПРЫГНУТЬ ИЗ СВОЕГО ТЕЛА И УЛЕТЕТЬ К ЗВЕЗДАМ, ЭТО БУДЕТ БЕЗРАССУДНЫМ ШАГОМ. ВЫ ОГРЕБЕТЕ СТОЛЬКО НА СВОЮ ГОЛОВУ, ЧТО МАЛО НЕ ПОКАЖЕТСЯ. ТАК ЧТО ЖИВИТЕ! А ПРОБЬЕТ ЧАС — ЗА ВАМИ ПРИДУТ!

Люди и звери

Старая кошка выкормила и своих детей, и своих внуков

В нашей семье кроме меня и троих моих детей жили кошки: Люся — мать — и ее дочка Муська. Люся была очень ласковой и жалостливой. Когда кто-то подкинул пушистого, грязного серого котенка, голодного, с закисшими глазами и слипшейся шерстью, Люся притащила его за шкирку в летнюю кухню и положила прямо на диван, где они спали с дочкой Муськой. Увидев такое чучело, Муська зафыркала и стала бить котенка лапой. Но мама-кошка заступилась за малыша и стала облизывать котенка, пытаясь привести его в порядок. Пришлось вмешаться: искупать и расчесать найденыша, закапать глаза, дать таблетку от глистов. Мои дочки напоили его молоком и имя нашли для кошечки — Мурка. Сводные сестры Мурка и Муська так и не подружились. Они часто дрались и фыркали друг на друга. Родная дочь ревновала Мурку к матери.

Кошечки подрастали. Через полгода мать привела котят, а спустя несколько дней — Муська. Дети отнесли всех в сарай, положили в две коробки и поставили в разные углы. Муська, увидев требующих молоко котят, ошалела от страха, вырвалась и убежала. А голодные котята пищали и просили есть. Люся подождала какое-то время, надеясь на то, что Муська вернется и накормит своих детей. Потом не выдержала, залезла в коробку к своим орущим голодным внукам, облизала их и накормила. Потом перетащила всех в свою коробку и так выкормила и детей, и внуков. Со временем мы раздали котят добрым людям. А мать-кукушка так и не подошла к своим детям...

Н. А. Щеклеина, с. Калиновское, Ставропольский край

За гранью

Голос матери вернул парня к жизни

АНТОНУ ОСТАВАЛОСЬ ЖИТЬ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ...

23-летний Антон Федченко зашел в общежитие и увидел сцену: здоровенный парень избивает девушку. Антон бросился на ее защиту. Завязалась драка. Незнакомец со всей силы ударил Антона по голове, и он потерял сознание. «Скорая» доставила его в реанимацию. По словам врачей, Антону оставалось жить несколько дней. Вывести парня из комы не удавалось. Реаниматологи боролись за жизнь Антона круглосуточно, но лечение не помогало. Родным парня медики посоветовали записать для него аудиописьма на плейер, лучше всего — голос матери. С помощью воспоминаний о детстве можно попытаться вернуть пациента к жизни. На Антона надели наушники и включили эту запись. Два месяца он «слушал» родной голос. И однажды парень открыл глаза! Когда очнулся, очень удивился, что лежит в больнице. Он помнил только то, как началась драка. Через несколько недель Антон научился говорить. Ему еще предстоит научиться ходить.

Кошмарики

КОМУ НУЖНЫ ТАКИЕ ПАЛЬЦЫ

Это всего лишь мыло в виде пальцев. И стоит оно всего 4,5 доллара (126 рублей) за 4 пальца. Кому нравится такое средство гигиены, остается только догадываться.

КОКА-КОЛА ВМЕСТО ЯДОВ

В Индии кока-колой орошают сельскохозяйственные посевы для уничтожения насекомых-вредителей. Газировку таким варварским способом расходуют вовсе не потому, что тамошние земледельцы сказочно богатые люди. Просто кола дешевле, чем ядохимикаты. Кроме того, она содержит сахар, на который сбегаются насекомые, поедающие насекомых-вредителей.

САМОЛЁТЫ ЗАПРАВЛЯЮТ... МАСЛОМ

В Нидерландах собираются использовать в качестве топлива кулинарный жир. С сентября планируют организовать 200 рейсов из Парижа в Амстердам и обратно, заправляя самолеты топливом, наполовину состоящим из подсолнечного масла, наполовину из керосина. Масло собирали в отелях, кафе и ресторанах. В 2009 году на таком топливе в качестве эксперимента летал «Боинг-747». На борту самолета находилось 40 человек. 90-минутный полет прошел успешно.

РЫБАКИ НА ХОДУЛЯХ

В одном из районов Китая живет народность цзин. Рыбачат мужчины необычным способом — при помощи ходулей. При этом рыбаки умудряются забрасывать в воду весьма тяжелые сети. «Деревянные ноги» рыбакам нужны не только для путешествия на глубину, но и для защиты ступней от порезов об острые камни. Один такой выход в море приносит рыбаку вполне сносный улов.

Доиграемся?..

Погода на нашей планете год от года становится все более непредсказуемой. Не потому ли, что человек давно заигрывает с природой.

Во время войны во Вьетнаме американцы вовсю использовали рассеивание йодистого серебра на облака, чтобы вызвать проливные дожди и уничтожить «тропу Хо Ши Мина» (партизанский путь). А недавно океанологи повторили их опыт по «тушению» урагана у берегов Гаити. Предположив, что ветер набирает силу из-за тепла, образующегося на поверхности моря, вылили на акваторию галлоны растительного масла. Масляная пленка охладила воду, и ураган не долетел до суши.

Непонятно, как появилась воронка правильной формы после японского землетрясения? Ведь тектонические плиты смещаются хаотично. В России за 15 лет количество необъяснимых климатических явлений выросло в 2 раза! Военные люди уверены: непредсказуемые климатические катаклизмы на нас насылает американская установка ХАРП, построенная на Аляске. Сверхмощные излучатели способны «разогревать» участки ионосферы, а ее изменения влекут за собой непредсказуемые ливни, ураганы, землетрясения. Кое-кто даже утверждает, что земной шар давно находится под прицелом «лучей смерти». Иначе как объяснить ровненькую воронку от землетрясения в Японии? Или, скажем, тайфун 2002 года в Италии, где по определению его просто не могло быть? Впрочем, страшной силы урагана, который пронесся по Новосибирской области и поднял в воздух трактор с трактористом, тоже никто не ожидал.

Похоже, опыты с погодой продолжаются, и не во благо человека. Ученые пришли к сенсационному выводу: спадом рождаемости Россия на 80% обязана не социальным, а погодным катаклизмам! Циклоны и антициклоны — страшный вред для организма. И их нужно подавлять. Как? Говорят, в 1990-х годах Россия это умела. У нас была собственная система управления погодой, которую американцы окрестили «Русский дятел» за характерный звук в эфире, издаваемый передатчиком. Именно с помощью «машины» в засушливые годы в России вызывали проливные дожди, прекращали снегопады и насыщали воздух кислородом. Но в 1990-х финансирование программы «Дятел» прекратили. И... в стране резко упала рождаемость. Правда, тогда это списали на экономические трудности.

В Московском центре репродукции и климатологии имеются любопытные диаграммы. Из них ясно: достаточно «отрегулировать» атмосферное давление, укротить циклоны, и рождаемость снова пойдет вверх. Причем дети будут рождаться без генетических «поломок». Ведь почти все «поломки» в организме происходят из-за климатических капризов. И это, похоже, поняли не только медики!

В Анапе без лишней огласки уже вовсю работает установка, намного превосходящая по своим возможностям пресловутого «Дятла». Она способна напрочь «разбить» вредный циклон, перенастроить воздушные потоки и даже предотвратить ураган. Такими стражами решено оснастить все 140 метеостанций России. На это затратят более 12 миллиардов рублей.

ОПЫТЫ С ПОГОДОЙ ПРОДОЛЖАЮТСЯ, И НЕ ВО БЛАГО ЧЕЛОВЕКА. УЧЕНЫЕ ПРИШЛИ К СЕНСАЦИОННОМУ ВЫВОДУ: СПАДОМ РОЖДАЕМОСТИ РОССИЯ НА 80% ОБЯЗАНА НЕ СОЦИАЛЬНЫМ, А ПОГОДНЫМ КАТАКЛИЗМАМ! ЦИКЛОНЫ И АНТИЦИКЛОНЫ – ВРЕД ДЛЯ ОРГАНИЗМА. И ИХ НУЖНО ПОДАВЛЯТЬ, НО КАК?

Спрашивали? — Отвечаем

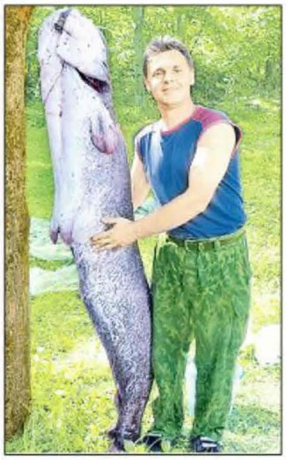
Чёрная полоса...

Какое дело ни начну, все выходит боком. Машину купил битую, с переходом на другую работу прогадал. А вчера на мокрых ступеньках поскользнулся, ногу подвернул... Как прервать черную полосу?

Павел У., Архангельск

Черные полосы — это нормально. Никакого отношения к порче они не имеют. Просто таков закон природы. Он не допускает, чтобы человеку вечно везло. Способ «выпрыгнуть» из черной полосы есть, но, решив им воспользоваться, учтите, что через некоторое время все равно придется пережить период неудач. Дважды менять в свою пользу ход жизненных событий небезопасно — могут случиться беды более серьезные, чем битая машина. Чтобы справиться с сегодняшними проблемами, в пятницу купите на рынке, не торгуясь, белый шарф — первый, который попадется на глаза. Придя домой, повяжите его на шею и не снимайте до понедельника, даже когда ложитесь спать или принимаете душ. В понедельник до полудня пойдите туда, где была сделана покупка, и произнесите: «Снимаю с себя несчастье, всю злую долю, злосчастье». Быстро одной рукой развяжите шарф — правши правой, левши левой — и бросьте его себе под ноги, несколько раз наступив. Домой идите не той дорогой, какой пришли к месту покупки шарфа. Лучше, если никто не увидит ваши проделки с шарфом. Но может случиться, что кто-нибудь подберет его и побежит следом, чтобы вручить потерянное. Бегите от него что есть мочи — то бежит в его облике за вами злая судьба. В течение лунного месяца в чем-то повезет, вы даже можете выздороветь от какой-то застарелой болезни. Если же этого не произойдет, тогда на вас, скорее всего, порча.

И. А. Белый, астролог



Поймал рыбку большую...

Сергей Панков, сотрудник МЧС из Тульской области, рыбалку любит давно.

Но за двадцать два года рыболовного стажа так повезло ему впервые. В Оке Сергей выловил сома весом 52 килограмма и длиной аж 2 метра! Чтобы донести добычу домой, Сергею пришлось привязать к ней веревку и тащить волоком. В подъезд сома заносили на носилках. Лакомилась мясом вся родня Сергея, еще и на зиму запасы остались.

Как там у них? — О языке жестов

А в Кении при встрече принято... плевать

Подсчитано, что человек владеет 700 тысячами способов выразить свои эмоции с помощью рук, ног, лица и тела. Эта цифра впечатляет, потому что превышает словарный запас любого языка. И чем южнее располагается страна, тем богаче язык жестов.

* Англичанин за час общения может не сделать ни одного движения рукой, финн сделает одно, итальянец будет жестикулировать 80 раз, француз — 120, а эмоциональный мексиканец — 180. Часто человек машинально начинает помахивать рукой, увидев на расстоянии знакомого, кивает и улыбается. А при близком контакте мужчины чаще всего обмениваются рукопожатием. Так в древности человеческие самцы демонстрировали, что в руках нет оружия.

* В племени масаи, которое ведет полукочевой образ жизни на территории Кении и Танзании, тоже приняты рукопожатия. Только масаи, перед тем как пожать кому-либо руку, плюют на свои ладони. А в Кении принято плевать на встречного в знак глубочайшего уважения.

* Сложные приветственные ритуалы процветают на Востоке. Китайцы и японцы при знакомстве первым делом называют свою фамилию. А еще китайцы при встрече могут пожать руки сами себе, а иногда и зааплодировать.

* В Таиланде приветствуют сложенными вместе ладонями, которые прикладывают к груди или ко лбу, и одновременно кланяются. Причем ладони перемещаются по туловищу в зависимости от того, кого таец встречает на пути. Чем выше социальное положение встречного, тем выше ладони. Более того, и поклоны имеют разный градус наклона. Чтобы изучить все это, иностранцу не хватит и десяти лет.

* В некоторых индейских племенах принято подбегать и тереться своим носом о нос дорогого гостя.

* Эскимосы стучат по голове и спине собеседника кулаком, правда, легонько.

* В Замбези приседают и хлопают в ладоши, а в некоторых североафриканских странах при встрече подносят руку ко лбу, губам и груди. Это означает: «Я думаю о тебе, я говорю о тебе, я уважаю тебя».

Сила кунжутного масла

Кунжут всегда занимал особое место среди растений, важных для здоровья человека.

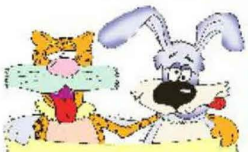
Например, в 1500 г. до н.э. масло, отжатое из его семян, применяли в качестве лекарства, а само растение упоминается еще в папирусе Эберса, содержащем длинный список целебных трав.
В современном мире кунжуту также отведено особое место – его семена и масло являются основополагающими ингредиентами азиатской гастрономической культуры. Повара этого направления очень любят сочетать кунжутное масло с медом и соевым соусом и этой пикантной смесью заправлять различные блюда. С ним готовят мясо и овощи, его используют в качестве заправки салатов и при отоварении соусов, а кондитеры и пекари высоко ценят масло за чудесный аромат, который оно придает изделиям.
Но, отдавая дань ярким кулинарным свойствам кунжутного масла, не надо забывать о его профилактической пользе. Имея в составе цинк и магний, оно защитит от стресса и перенапряжения, а кальций укрепит костно-мышечную систему, что особенно полезно пожилым людям. Благодаря методу холодного прессования, которым получено наше кунжутное масло, в нем сохранены витамины А, В, Е и комплекс омега-кислот, которые полезны для дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма. Признаем же это масло рекомендовано для снижения уровня вредного холестерина.
Используйте кунжутное масло для массажа при остеохондрозе, артрите, ревматизме. Если вы подвержены депрессиям и осенней хандре, оно поможет вам повысить жизненный тонус, обеспечив приток сил и раскрасив жизнь яркими красками, вернуть радость и хорошее настроение.
Помните, натуральные растительные масла DIAL-EXPORT не содержат консервантов, ароматизаторов и искусственных добавок.

Это и другие растительные масла ТМ DIAL-EXPORT вы можете приобрести в магазинах «Седьмой Континент», «Алые Паруса», «Азбука Вкуса», «Глобус Гурмэ», «Ашан», «Перекресток», «Карусель», «О'Кей», «Бахетле», «Табрис», «Командор», «Красный Яр», «Главмаг», «Дом Еды», «Ман», «Купец», «Звездный», «Монетка». Сертифицировано.

www.dialexport.ru

ООО «Диал-Экспорт», 117418, г. Москва, ул. Новочеремушкинская, д. 49, ОГРН 1097746050962

РЕКЛАМА



С МИРУ ПО НОВОСТИ

Пять ударов шлёпками

Женщины Свердловской области давно пытались одолеть зеленого змия, пленившего их супругов. Они боролись за закрытие магазинов, торгующих спиртным, но это не помогло. Тогда предприимчивые дамы пошли с требованием к главе местной администрации. Под давлением возмущенных жен было издано специальное административное распоряжение. Теперь каждый женатый мужчина, которого обнаружат со стаканом, будет отчитан и публично получит пять ударов по лицу кожаными шлепанцами. Также виновнику грозит штраф в размере двухсот рублей. Женщины утверждают, что новый способ борьбы с пьянством уже доказывает свою эффективность.

Хочешь работать — стань выше!

Китайцев охватила страсть к изменению роста. Причина — в объявлениях о приеме на работу. Там открытым текстом сообщают: лицам ниже определенного роста просьба не обращаться. Китайцы свято верят, что чем выше человек, тем выше у него шансы устроиться на хорошую работу. Самые отчаянные и невысокие китайцы идут на крайние меры и соглашаются на операции по увеличению роста. После таких операций человек вырастает на 15 сантиметров, но не может ходить как минимум шесть месяцев.

Лифчик раз, лифчик два...

Жители Краснодара решили сплести цепочку... из лифчиков длиной 100 километров. Скоро закончится курортный сезон и собирать бюстгальтеры можно будет без проблем. По предварительным подсчетам для рекордно длинной цепочки необходимо около 120 тысяч лифчиков. Энтузиасты говорят, собрать такой «урожай» на побережье — пара пустяков. И если рекорд состоится, краснодарцы могут подать заявку в Книгу рекордов Гиннесса.

Одни едут в отпуск за границу с восторгом, другие — с надеждой, третьи — с женой...

Самое страшное в автобусе — это не контролеры, не алкоголики и даже не скинхеды, а два пятых класса после посещения цирка.

РАССКАЗИК

Дед с бабкой решили заняться любовью на старости лет. Бабка спрашивает: «Ну как там у тебя?» — «Да ни фига не получится, старый я уже совсем...» — «Ну ты его поверти-покрути, что-нибудь авось получится». Дед уходит в другую комнату, через пять минут возвращается и кидает что-то перед бабкой: «На! Покрутил-повертел...»

Немного политики

По полмиллиона на депутатский нос

ЧТО ПРИЛАГАЕТСЯ К ДЕПУТАТСКОЙ КОРОЧКЕ

● Зарплата рядового депутата Госдумы сегодня — около 150 тысяч рублей.

● Отпуск у депутата большой — 42 календарных дня. Только отпускных народный избранник получает не менее 210 тысяч рублей.

● У спикера, вице-спикеров и глав комитетов зарплаты выше, чем у рядовых депутатов, а значит, и отпускные.

● «Лечебные» — 300 тысяч рублей каждому депутату. Итого только отпускных и лечебных думцы получают не менее полумиллиона рублей на нос.

● Но это еще не все! Народным избранникам положен бесплатный проезд на всех видах транспорта, обслуживание в VIP-залах аэропортов и вокзалов, а также льготное санаторно-курортное лечение в государственных домах отдыха и санаториях.

Во дают!

ТРУБА ЗОВЁТ!

НЕМОЛОДАЯ УЖЕ ПАРА — ПО ВИДУ ЯВНЫЕ ДЕДУШКА С БАБУШКОЙ — ЧИННО ВОШЛИ В МАГАЗИН ДЕТСКИХ ИГРУШЕК «БУРАТИНО»...

— Правильно сделали, что выбрали наш магазин! — запрыгала вокруг четы молоденькая продавщица. — У нас лучший в городе выбор детских игрушек! Вам помочь что-нибудь выбрать? Кому будете брать: мальчику, девочке? Сколько ему или ей лет?

— Вот что, милая, — солидно сказала бабушка, — мы идем на день рождения к внуку наших друзей. Парню три года...

— О, для него у нас огромный выбор игрушек! — обрадовалась продавщица. — Вот действующая модель вертолета. Вот велосипед с электроприводом. Вот...

— Погоди, погоди! — осадила ее бабушка. — А ты, Михаил Егорыч, поставь-ка на место этот паровозик. Нам бы что-нибудь подешевле и посердитее.

— Согласен, ответ должен быть адекватным! — загадочно сказал Михаил Егорыч. — А потому мы, девонька, возьмем, пожалуй, вот эту штукенцию. Да, Варвара Петровна?

— А что? Похоже, то, что надо! — одобрительно сказала бабушка Варвара Петровна.

— Так это же копия духовой трубы! — озадаченно сказала продавщица. — Впрочем, это ваш выбор. Но я должна вас предупредить, что это очень громкий инструмент! Труба хоть и игрушечная, но устроена так, что малыш будет прилагать совсем немного усилий, чтобы извлечь из нее звук, по децибелам не уступающий мощности настоящего инструмента. В общем-то, это очень полезная для развития легких ребенка игрушка. Но вместе с тем и непростое испытание для слуха окружающих.

— Как ты сказала, доченька? Непростое испытание для уха окружающих? О, это как раз то, что нужно, да, Михаил Егорыч?

— А можно, я сам дуну в нее для пробы? — вдруг попросил дедушка Михаил Егорыч.

— Конечно, конечно! — заторопилась продавщица. — Вот сюда дуете, на эти кнопки нажимаете.

Михаил Егорыч вобрал в грудь побольше воздуху, приставил к губам трубу и дунул в нее. Помещение магазина заполнилось пронзительным трубным воем. Бабушка Петровна сморщилась и зажала уши.

— Упакуй-ка, милая, нам эту трубу, — удовлетворенно сказал Михаил Егорыч и подмигнул продавщице. — Да пошли мы в гости к Кошкиным. Они, сволочи, на день рождения нашего внука подарили ему барабан, представляете? А зато мы им — вот эту штукенцию в ответ, пусть поляпсят. Ну, Петровна, вперед — труба зовет!

Марат Валеев

РАССКАЗИК

Парень говорит девушке: «Дорогая, ты не обидишься?» Девушка: «А что такое? Говори давай!» — «Эта кофта тебя слегка полнит». — «А-а, так я сниму ее!» Парень: «О боже, как этот лифчик тебя полнит, снимай его скорей тоже».

АНЕКДОТЫ

Армянин встречает другого армянина:
— Я слышал, у тебя сын родился. Как назвали?
— В честь Гагарина!
— Юрик, что ли?
— Не-е-е, какой Юрик? Гагарик!

— Яша, вы уж смотрите не помрите.
— Хрен вам!
— Это таки завещание?

Грузин познакомился с девушкой, она его спрашивает:
— Гоги! По части вставания вы кто: сова или жаворонок?
— Зачэм абижаешь, дэвушка!!! По этай части я арол!!!

Один мужик говорит другому:
— Петрович просит у меня денег. Не знаю, стоит ли ему давать.
— Обязательно дай!
— Почему «обязательно»?
— Иначе он у меня попросит.

Жених с невестой обсуждают совместное житье после свадьбы. Итог подводит будущая супруга:
— А все решения будем принимать совместно. Я так сказала!

ОТВЕТЫ НА ЗАДАНИЯ СО СТР. 23

ПЕРЕВЁРТЫШИ

1. «Глупый пингвин робко прячет тело жирное в утесах».
2. «Призрак бродит по Европе».
3. «Раз, два, три, четыре, пять, вышел зайчик погулять».
4. «Крошка сын к отцу пришел, и спросила кроха...»
5. «Дамы, приглашайте кавалеров».
6. «Цыгане шумною толпою по Бессарабии кочуют».
7. «Гляжу, поднимается медленно в гору лошадка, везущая хворосту воз».
8. «Взвейтесь кострами, синие ночи».
9. «Осторожно, двери закрываются».
10. «Боже, храни королеву!»
11. «Знал бы прикуп — жил бы в Сочи».
12. «Краткость — сестра таланта».

«КУДА СБЕЖАЛИ КРОКОДИЛЫ?»

1.Судак. 2.Кумыс. 3.Сок. 4.Кок. 5.Калач. 6.Чабан. 7.Нил. 8.Лидер. 9.Ранет. 10.Ток. 11.Кап. 12.Палас. 13.Собор. 14.Родео. 15.Овраг. 16.Год. 17.Дартс. 18.Сплав. 19.Вар. 20.Район. 21.Нар. 22.Рыбак. 23.Колос. 24.Стек. 25.Квас. 26.Сор. 27.Резак. 28.Кубок. 29.Канал. 30.Лад. 31.Дорога. 32.Араб. 33.Бес. 34.Сет. 35.Тис.

«ПРОЙДИ ПО ЛАБИРИНТУ»

Ответ: Угол А.

АНАГРАММЫ

1. Клаксон. 2. Набросок. 3. Мокасин. 4. Участок. 5. Сочник. 6. Гороскоп. 7. Листок. 8. Вокалист.

Ключевое слово: «Краснота».

«С МИРУ ПО НИТКЕ»

1.Виноград. 2.Ожерелье. 3.Тарантас. 4.Растение. 5.Микстура. 6.Шкатулка. 7.Наездник. 8.Антилопа.

Главное слово: «Веснушка».

«НИ БУМ-БУМ!»

1.Рифма. 2.Народ. 3.Камин. 4.Волна. 5.Мороз. 6.Берег. 7.Весна. 8.Кухня. 9.Музей. 10.Ферма. 11.Песня. 12.Химия.

НАЙДИТЕ 10 ОТЛИЧИЙ!

СУДОКУ

2	3	9	8	6	7	4	5	1
7	4	8	1	3	5	6	9	2
5	1	6	9	2	4	3	8	7
6	2	4	7	9	1	5	3	8
8	7	3	2	5	6	1	4	9
9	5	1	3	4	8	7	2	6
1	6	2	5	8	3	9	7	4
4	8	5	6	7	9	2	1	3
3	9	7	4	1	2	8	6	5

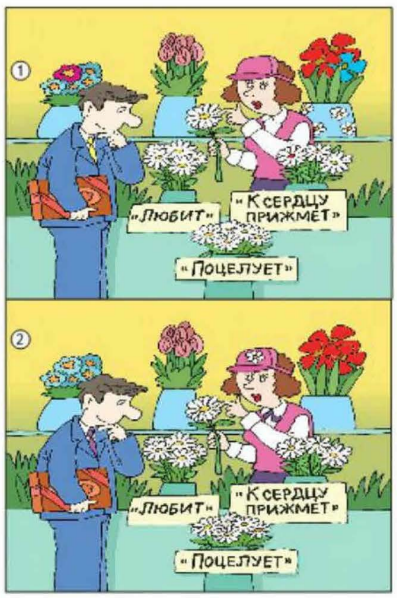
9	6	1	3	5	2	9	8	4	7
4	5	9	8	1	7	6	2	3	
2	8	7	6	4	3	9	5	1	
9	2	5	3	7	6	1	8	4	
7	6	4	2	8	1	3	9	5	
8	3	1	9	5	4	2	7	6	
3	4	2	1	9	5	7	6	8	
5	9	6	7	3	8	4	1	2	
1	7	8	4	6	2	5	3	9	

Хи-хи-с!

ХОЧУ ТАКИЕ ГУБЫ!

Нет, эта собака не делала себе пластическую операцию. Это одна американская компания, продающая различные аксессуары для домашних животных, выпустила новую и весьма забавную игрушку для собак — большие пухлые плюшевые губы. Новый аксессуар предлагается с зубами и без или с языком. В любом случае играющая с ними собака выглядит весьма умилительно, смешно и очень оригинально!

Найдите 10 отличий



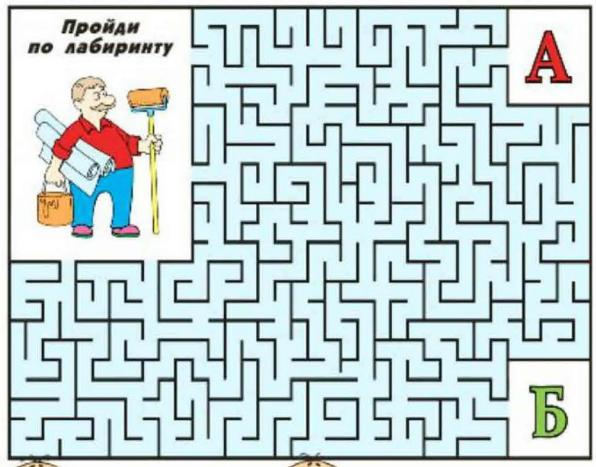
ПереверТыши

НИЖЕ ПРИВЕДЕНЫ НЕСКОЛЬКО ФРАЗ. ПОПРОБУЙТЕ ДОГАДАТЬСЯ О ПЕРВОНАЧАЛЬНОМ СМЫСЛЕ. НАПРИМЕР, ДАНА ФРАЗА: «БЕЗДЕЛЬЕ ЛЮБИТЕЛЯ ПУГАЕТ». ОТВЕТ: «ДЕЛО МАСТЕРА БОИТСЯ».

1. «Умный страус храбро достает мысли тощие из ямы».
2. «Тело лежит в Америке».
3. «10, 9, 8, 7, 6, ушел волк домой».
4. «Гигант-отец покинул сына, но промолчал великан...»
4. «Господа, прогоняйте подруг».
6. «Евреи тихим пешим строем прописаны по всей Чукотке».
7. «Слышу, спускается быстро из ямы извозчик, оседлавший цистерну воды».
8. «Приземляйтесь лужами, желтые дни».
9. «Расслабься, стенки растворяются!»
10. «Черт, уберите этих демократов!»
11. «Забыл бы сдачу — помер бы на Колыме».
12. «Длиннота — брат бездарности».

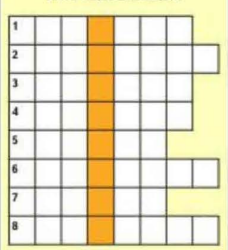
С какого угла квартиры — А или Б — хозяин начнет клеить обои?

Пройди по лабиринту



Анаграммы

СОСТАВЬТЕ СЛОВА ИЗ БУКВ ПРЕДЛАГАЕМЫХ СЛОВОСОЧЕТАНИЙ И ВПИШИТЕ ИХ В СООТВЕТСТВУЮЩИЕ СТРОКИ. ТОГДА В ВЫДЕЛЕННОМ СТОЛБЦЕ У ВАС ПОЛУЧИТСЯ КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО.



1. Сок + клан
2. Сок + набор
3. Сок + мина
4. Сок + туча
5. Сок + чин
6. Сок + порог
7. Сок + лит
8. Сок + Литва

Судоку

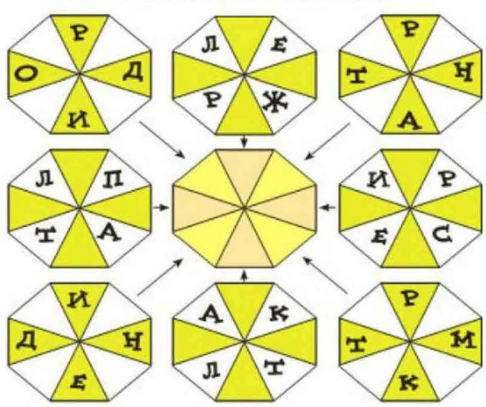
ЗАПОЛНИТЕ ПУСТЫЕ КЛЕТКИ ЦИФРАМИ ОТ 1 ДО 9, НО ТАК, ЧТОБЫ В ЛЮБОЙ СТРОКЕ ПО ГОРИЗОНТАЛИ И ПО ВЕРТИКАЛИ И В КАЖДОМ ИЗ ДЕВЯТИ БЛОКОВ, ОТДЕЛЕННЫХ ЖИРНЫМИ ЛИНИЯМИ, НЕ БЫЛО ДВУХ ОДИНАКОВЫХ ЦИФР. ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!

1

2					7	4		
7					5	6		
5					4	3		
	2			9			3	
	7			5			4	
	5			4			2	
		2	5					4
		5	6					3
		7	4					5

С миру по нитке

СНАЧАЛА НАДО ВОССТАНОВИТЬ ВОСЕМЬ СЛОВ (ПОЛОВИНУ БУКВ МЫ ЗА ВАС УЖЕ ВПИСАЛИ), А УЖЕ ПОСЛЕ ИЗ СЕКТОРОВ, ОТ КОТОРЫХ ОТХОДЯТ СТРЕЛКИ, НУЖНО ВЗЯТЬ БУКВЫ И ПОМЕСТИТЬ ИХ В ЦЕНТРАЛЬНУЮ ФИГУРУ. У ВАС ПОЛУЧИТСЯ ГЛАВНОЕ СЛОВО ЗАДАНИЯ.



2

6		3			9		4	
4		9			7		2	
		7	6		3		5	
9				7		1	8	4
7			2	8	1			5
8	3	1		5				6
	4		1		5	7		
	9		7			4		2
	7		4			5		9

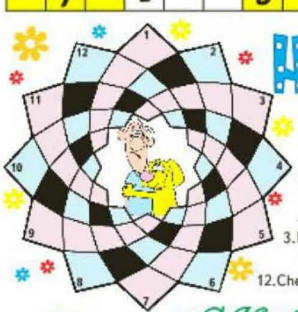
Унас душевные раны не зализывают, у нас их запивают.

Мечты как копилки: в итоге разбиваются из-за денег.

Куда сбежали крокодилы?

1. В этом крымском поселке ловится одноименная рыба. 2. Напиток из кобыльего молока. 3. Фрукт в жидком виде. 4. Судовой кашевар. 5. Тертый хлеб. 6. Пастух рунного стада. 7. Знаменитая река, из которой сбежали все крокодилы. 8. Велогонщик в желтой майке. 9. Сорт мелких сладких яблок. 10. Место женихания птиц. 11. Наплыв на стволе дерева. 12. Половой ковер. 13. Главная церковь в монастыре. 14. Укрощение быка как спорт. 15. Деревенский каньон. 16. Четыре квартала. 17. Метание дротиков в мишень. 18. Спуск бревен по течению. 19. Крутой кипяток. 20. Ячейка области. 21. Верблюжий гибрид. 22. Любитель сматывать удочки. 23. Соцветие ржи. 24. Хлыст жокея. 25. Русский патриотический напиток. 26. Совковая ноша из избы. 27. Большой широкий нож. 28. Переходящий спортивный приз. 29. Гидротехническое сооружение, сделавшее Москву портом пяти морей. 30. Согласие. 31. Ездовая полоса. 32. Ясир Арафат по национальности. 33. Озорник, вселяющийся в людей. 34. Партия с геймами. 35. Дерево — символ скорби.

Ни бум-бум!



К КАЖДОМУ АНГЛИЙСКОМУ СЛОВУ НАЙДИТЕ РУССКИЙ ПЕРЕВОД.

1. Rhyme. 2. People. 3. Fireplace. 4. Wave. 5. Frost. 6. Coast. 7. Spring. 8. Kitchen. 9. Museum. 10. Farm. 11. Song. 12. Chemistry.

Рассказик

Американский космонавт прилетел на космическую станцию и видит с нее на территории России множество телескопов, направленных в небо. Потрясенный, он говорит своим российским коллегам: «Невероятно, какая любовь к астрономии в России!» — «Это не телескопы. Это они из горла пьют».

Гороскоп с 21 сентября по 4 октября

Держите рот на замке и больше слушайте

ОВЕН На душе будут скрести кошки, хотя видимых причин вроде бы нет. Какой-то смысловой стержень исчез из жизни. Впрочем, вы его способны найти — в разговоре с кем-то, кого уважаете, или при встрече. Постарайтесь не попадать под осенний дождь. В дождливой воде сейчас много вредных бактерий, от которых, промокнув да еще продрогнув от холодного ветра, легко заразиться гриппом или подхватить другой простудный вирус. Лучше не выходить на улицу без зонтика. И начинайте укреплять иммунитет: пейте чай с душицей и лимоном, отваривайте шиповник, каждый день ешьте лук с чесноком.

ТЕЛЕЦ Житейские неурядицы навалятся на вас. Не переживайте и не торопите события: дня через два-три судьба перестанет вставлять вам палки в колеса. Не рискуйте и не принимайте решений сгоряча, тогда от неприятностей и следа не останется.

Постарайтесь не простывать и держаться подальше от чихающих и кашляющих. Легко заболеть простудой и осенним гриппом. Никто не даст гарантии, что они «не выстрелят» в слабое место, — у вас это суставы. Как бороться с осенней инфекцией? Можно несколько раз в день промывать нос теплой, слегка подсоленной водой. Однако не переусердствуйте: соленая вода сушит носоглотку и раздражает слизистую оболочку.

БЛИЗНЕЦЫ Пустые разговоры могут пробить изрядную брешь в вашей энергетической оболочке, а потому держите рот на замке и больше слушайте. Новая информация поможет одним разбогатеть, другим — избавиться от недуга.

Чтобы кишечник работал как часы, смешайте по 0,5 л кефира и томатного сока. Добавьте мелко нарезанную зелень петрушки и укропа, по вкусу соль и пейте в течение дня, последний стакан снадобья — перед сном. После этого уже ничего не ешьте и не пейте.

РАК Хотите избавиться от тягостных воспоминаний? Выбросьте до полудня старые, ненужные вещи и хоть на один сантиметр укоротите волосы.

Бабье лето может начаться приступами гипертонии. При повышении давления рекомендуется есть калину. А чтобы было не только полезно, но и приятно, вымойте ягоды, не обсушивая, обваляйте их в сахарной пудре, смешайте со взбитым белком (на 0,5 кг ягод — 2 стакана пудры и 2 белка). Еще раз обваляйте ягоды в сахарной пудре и подсушите в темном месте. Ешьте по десятку ягод в день, и давление восстановится.

ЛЕВ Хотите, чтобы начало бабьего лета оказалось для вас счастливым? Сорвите несколько колосков, перевяжите красной лентой и положите на зеркало, в которое смотритесь чаще всего, и привлекательность вам обеспечена. Одно но... От физической работы могут заболеть суставы пальцев рук. Вас спасут шерстяные варежки или перчатки. Смочите их в крепком растворе соли и наденьте на руки. Лучше это делать на ночь. Солевой раствор готовится из расчета 1 ст. ложка крупной поваренной соли на стакан горячей воды. Соль снимет отек, воспаление и боль. При полиартрите полезно несколько раз в день прикасаться каждым пальцем руки к большому пальцу. Так музыканты «разогревают» свои суставы.

ДЕВА Осенний воздух насыщен озоном — он возвращает силу растениям, животным и людям. Используйте это время для того, чтобы заглушить старые конфликты. Если с 11 до 13 часов утра почувствуете упадок сил да еще и головокружение, увидите синеву носогубного треугольника или вам внезапно захочется горького, значит, пора подумать о сердце. Каждый день ешьте картофель, тыкву, капусту — в них много калия, овсяную, гречневую, пшенную кашу — в них много кальция. Не забывайте о свекле, моркови, винограде — они снижают уровень вредного холестерина. Рыба — запеченная или отварная — должна быть на столе 1-2 раза в неделю. В течение дня пейте настой смеси шиповника, рябины, боярышника, калины, взятых в равных частях. Заварите на ночь в термосе 1 стакан сбора литром кипятка, можно добавить изюм или курагу. Пейте вместо чая в течение дня.

ВЕСЫ Удача на вашей стороне. И все же приглядитесь к окружающим: не исключено, что кто-то тайно завидует вам и постарается испортить настроение. Однако не спешите конфликтовать. Иногда полезно промолчать, иногда — уступить, иногда — пропустить обидные слова мимо ушей. Не удается справиться с эмоциями? Выпейте успокоительные капли.

Если в какой-то момент почувствуете себя не совсем хорошо, скажите себе: «Завтра будет лучше!» Очень важно настраиваться на будущее, как настраивают музыкальный инструмент перед концертом. И еще танцуйте! Даже когда болит душа или колени. Танцуйте, как можете, когда никто не видит. Любите себя, солнце, кошку, соседа, иначе жить неинтересно. Страшно, когда всего этого уже не хочется. Это и есть старость души и тела.

Если почувствуете, что простыли, проглотите как таблетку чайную ложку раздавленного чеснока с медом и запейте теплым чаем с лимоном.

СКОРПИОН Вряд ли вы в эти дни будете довольны жизнью, если не разнообразите ее интересными событиями. Не знаете какими? Отправляйтесь в гости или пригласите к себе тех, кого любите и хотите видеть.

Тем, кто страдает болями в спине, надо поберечься. Следите за тем, как вы поднимаете тяжести: спина при этом должна быть совершенно прямая, а колени полусогнуты. Не спешите, как бы быстро ни хотелось закончить важную работу. И время от времени становитесь на четвереньки — хождение «на четырех» в старину считалось самым эффективным способом избавления от болей в спине.

СТРЕЛЕЦ Придется поработать за себя и за того парня. На помощь никто не придет. Утешайтесь мыслью, что когда-нибудь «тот парень» выручит вас. Если покажется, что все, предел (до-ста-ли!), устройте праздник желудка, приготовьте, например, яичницу под майонезом. Или, еще проще, поднимите лицо к небу и последите за облаками...

Чтобы суставы не напоминали о себе болью или неподвижностью, займитесь между делом выведением солей с помощью арбузных корок, благо арбузов сейчас достаточно. Их надо высушить, размолоть в кофемолке. Затем 1 ст. ложку порошка залить 1/2 стакана теплой кипяченой воды и выпить один раз в день, и так в течение недели. А чтобы почистить почки, чаще и больше ешьте арбузную мякоть.

КОЗЕРОГ Последняя декада сентября, прожитая с умом, сложится вполне удачно. За что ни возьметесь, все будет спориться в ваших руках. И все же советуем избегать физического переутомления и переохлаждения, чтобы не сорваться и не заболеть. Не пренебрегайте сном и отдыхом.

Постарайтесь избегать конфликтов — они вам сейчас ни к чему. Если все же не удастся остаться в стороне и вас втянут в ссору или скандал, закройтесь в комнате от посторонних глаз, включите любую музыку. Лягте на пол, расслабьтесь, представьте, что вы — выжатое и брошенное на пол полотенце. Постоните в голос (на радость соседям!). Минут через 10-15 почувствуете облегчение. Посильнее помассируйте мизинец — и снова будете в форме.

ВОДОЛЕЙ Главное — не забывайте о близких. Может, вы о том и не подозреваете, но вы в их жизни — главная фигура, туз. Так не дайте себя побить какой-нибудь козырной шестерке другой масти, которая способна испортить вам жизнь сплетнями, необязательностью и ложью. И если вы с этой задачей справитесь, то фортуна очень долго будет осыпать вас щедрыми дарами.

Возможно, напомнит о себе артроз пальцев рук. Постарайтесь меньше пользоваться холодной водой — суставы не любят холода. При первых болевых симптомах хорошенько прогрейте пальцы. Можно купить 1 кг подсолнечных семечек, нагреть их на сковородке и перебирать пальцами 15-30 минут. Очень хорошо помогает!

РЫБЫ Судьба не будет баловать вас, а все отмерит по справедливости. Благодаря этому вы обретете душевное равновесие. Помехой могут стать душевные травмы и стрессы. Постарайтесь поменьше обращать на них внимание, учитесь хладнокровию. Берегитесь простуды. Если же это случилось, от насморка вас спасет лук. Заверните два кусочка в бинт, слегка помните, чтобы выступил сок, и вставьте турундочки в ноздри. А избавиться от других симптомов можно так: в стакан горячего молока добавьте по 1 ст. ложке меда, сливочного масла, малинового варенья, коньяка (если есть) и 1/2 чайн. ложки соды. Выпейте на ночь и пропотейте.

АйБОЛИТ Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России» **31670**

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России» **42404**

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать» **53995**

НЕТ ПАРАЗИТОВ АЛЛЕРГИИ!

Что мы скорее всего посоветуем тому, кто жалуется на аллергию? Наверняка мы предложим сбалансировать рацион. Потому что в голове прочно укоренена мысль, что аллергия развивается тогда, когда что-то не то ешь. А между тем одной из причин аллергии могут являться паразиты – те, кто... ест нас. Кто самовольно поселился, питается нашими клетками и тем, чем питаемся мы сами, и в режиме нон-стоп разрушает все органы и системы. А организм честно дает знать нам о происходящем, и аллергия – один из таких сигналов...

Речь о разнообразных паразитах, имя которым легион: гельминты, аскариды, лямблии... Известно, что в организме человека может жить до пяти видов паразитов – жить и в прямом смысле слова отравлять человеку жизнь, вызывая мощную интоксикацию. Таковая может проявиться дерматитами, экземой, псориазом, крапивницей, сыпью, ранитом, отеком, зудом... Варящий масса! И ни один препарат против аллергии с этой причиной не справится, разве что смягчит симптоматику. Поскольку аллергия может быть вызвана паразитами, в борьбе с ней целесообразно делать ставку на антипаразитарную терапию.

Высокотехнологичный прибор «ПАРАЦЕЛЬС-М», разработанный отечественными учеными, создает вибрационную волну, не ощутимую для человека, но смертоносную для паразитарной среды. Вся эта нечисть гибнет под действием комбинации импульсов и естественным путем выводится из организма. «ПАРАЦЕЛЬС-М» прост в применении: достаточно закрепить на запястье оригинальные браслеты, через которые передаются импульсы, и почувствовать, как жизнь налаживается!

Подробнее о приборе «ПАРАЦЕЛЬС-М» можно узнать по телефону 8(495) 504-79-93.

Для читателей специальная цена!

Реклама с ю ООО «НПО «Светозар» 124482, г. Москва, г. Зеленоград, Савелкинский проезд, д. 4, ОГРН 1107746047408 Лицензия №99-03-001751 от 04.12.2009, РУ № ФСР 2008/02373

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

В следующем номере читайте:

✓ **Не упусти время**
УВЕЛИЧИЛСЯ ЛИМФОУЗЕЛ: КОГДА НАДО ПОСПЕШИТЬ К ВРАЧУ.

✓ **На приёме у ревматолога**
НЕ СПУТАЙ ПОДАГРУ С АРТРОЗОМ.

✓ **Авторитеты дают советы**
АЛЛЕРГИЯ: ВАМ ПРИВЕТ ОТ ОСЕНИ. ЧЕМ ЛЕЧИТЬ СЕЗОННУЮ АЛЛЕРГИЮ.

«АЙБОЛИТ. Здоровье. Медицина. Жизнь»

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Адрес редакции: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

Главный редактор **Г. Н. Воробьева**
Компьютерная верстка и дизайн **О. Г. Скиданова**

Редакция: **(8652) 24-89-47**
E-mail: **redaktor@aybolit.ru**
Отдел распространения: **(8652) 24-36-41**
Отдел рекламы: **(8652) 24-38-51, 24-89-47**
E-mail: **reklama@aybolit.ru**

Газета «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций: ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Дата выхода в свет 21.09.2011 г. Подписана в печать 20.09.2011 г. в 14.00. По графику в 14.30. Тираж 203213 экз. Заказ 780. Объём 6 п.л. Перепечатка запрещена ©. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ: www.aybolit.ru

Доп. тираж обеспечивают:
Алматы, Республика Казахстан, ТОО «КрасПресс», т. (3272) 707-078
Новосибирск, ООО «АРПИ «Сибирь», т. (3832) 277-767

Общий тираж 259478 экз.